



Košer ishrana

Predmetni profesor: Dr Ana Kalušević

Student: Lazar Štavljanin GB020/2020

Predmet: Masovna ishrana

Modifikovana ishrana

- ▶ Unošenjem pojedinih, a pribegavanje unošenju ostalih životnih namirnica, pojavljuje se modifikovana ishrana. Modifikovana ishrana može biti razlog ličnih preference pojedinca, zdravstvenih razloga, principijalnih razloga, kao i etničkih i verskih razloga.
- ▶ Kada govorimo o modifikovanoj ishrani iz verskih razloga, podrazumevamo ishranu dela populacije, koji pribegava konzumaciju određenih životnih namirnica, kako bi pokazao svoji istinsku veru u boga.



O judeizmu



- ▶ Judeizam kao jedna od najvećih monotreističkih religija razvila se na području današnjeg Izraela.
- ▶ Judaizam propoveda veru u jednog, bestelesnog i samo duhovnog Boga, oca svih ljudi. Ovaj Bog predstavlja sveukupnost moralnih savršenstava i od ljudi zahteva ljubav i pravednost. Ime ovog Boga je Jahve (ili Jehova) i zbog svetosti ga nije dozvoljeno izgovarati.
- ▶ Jevrejska religioznost ispoljava se u poslušnosti prema "Božanskom zakonu".
- ▶ Ishrana Jevreja bila je strogo određena propisima navedenim u Bibliji, a koji su kasnije kodifikovani i u Talmudu.
- ▶ Ovaj zakon sadržan je u Starom zavetu, odnosno u hebrejskoj Bibliji. Stari zavet je sintetizovan rukopis od 24 knjige, kanonizovan u Javneu oko 90. godine pre nove ere koji je nastajao skoro čitav milenijum. Govori o istoriji, idejnim i društvenim borbama jevrejskog naroda. Ujedno to je i zbirka verskih i pravnih propisa, kao i starih mitova koje su Jevreji preuzeli od drugih naroda istoka.

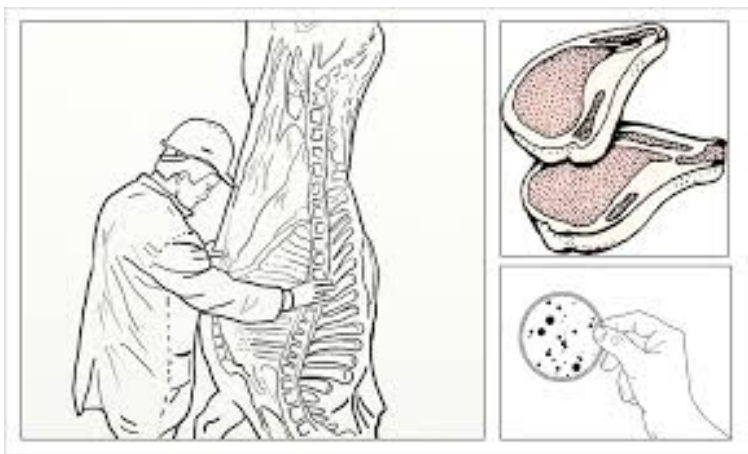
O košer ishrani

- ▶ Ritualna ishrana podrazumeva: propise o namirnicama koje se mogu konzumirati, propise o klanju (šehita) i pripremi namirnica od mesa, propise o konzumiranju mesnih i mlečnih proizvoda, i propise o kuvanju i održavanju kašer domaćinstva.
- ▶ Oni se nazivaju košer ili kašrut, a označavaju hranu koja je dozvoljena za konzumaciju u skladu sa jevrejskim propisima i predstavljaju jedan od glavnih stubova judeizma. Reč Košer bi se u prevodu mogla protumačiti kao ispravno, odgovarajuće ili dozvoljeno.



Propisi košer ishrane

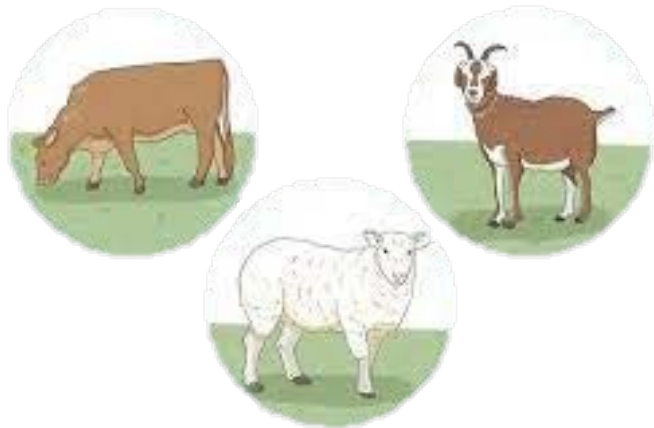
- ▶ Kao što je već pomenuto, reč košer opisuje nešto što je ispravno, ali i pripremljeno, a odnosi se uglavnom na hranu koju je dozvoljeno jesti. Svi propisi zapisani su u Tori i Talmudu, a danas se prenose s kolena na koleno u jevrejskim zajednicama.
- ▶ Pre Noinog potopa jedino što je bilo dozvoljeno za jelo je zeleno bilje, ali nakon tog događaja dozvoljena je i konzumacija čistoga mesa.



- ▶ Meso čistih i nečistih životinja može se načelno podeliti u tri skupine, a to su: kopnene životinje, ptice i vodene životinje. Ali je vrlo važno naglasiti da postoje tri kategorije nedozvoljenoga mesa:
 - ▶ Ne-košer meso, odnosno meso nečiste životinje, uključuje i ljudsko meso,
 - ▶ Meso košer životinje, koja je uginula („Budite narod meni posvećen! Zato nemojte jesti mesa od životinje koju je rastrgala zverad nego je bacite paščadi!“) ili nije propisno zaklana,
 - ▶ Meso košer životinje, koja je propisno zaklana, ali je u telu životinje pronađena određena bolest koja nije prihvatljiva i zbog toga se ne može konzumirati.

Kopnene životinje

- ▶ Kako bi kopnene životinje bile dozvoljene za jelo, one moraju posedovati dva znaka, a ukoliko poseduju jedan od tih znakova smatraju se ne-Košer životinjom.
- ▶ Znakovi za raspoznavanje su:
 - ▶ životinja mora imati **razdvojene papke** i
 - ▶ mora biti **preživač**.



- ▶ Životinje koje imaju razdvojene papke i preživaju i koje se **najčešće konzumiraju** su: ovca, koza, vol, srna, jelen.
- ▶ Kunić, zec i kamila su životinje preživači, ali nemaju papke, a svinja ima papke, ali nije preživač, pa su te životinje zabranjene, odnosno one nisu Košer.
- ▶ Takođe, sve životinje koje su grabljivice nisu dozvoljene za jelo.

- ▶ Od vodenih životinja dozvoljene su sve životinje koje imaju i peraje i krljušt, odnosno ljuske.
- ▶ Školjke, mekušci, rakovi i drugi plodovi mora strogo su zabranjeni.
- ▶ Zabranjen je i veliki broj ptica i insekata, ali postoje i dopuštene vrste insekata, a to su određeni skakavci i cvrčci.
- ▶ Kako je zabranjena konzumacija velikoga broja insekata, zbog moguće kontaminacije voća i povrća, pre jela važno je detaljno pregledati voće i povrće.
- ▶ Ukoliko su u njima prisutni insekti ili crvi, potrebno ih je u potpunosti ukloniti.



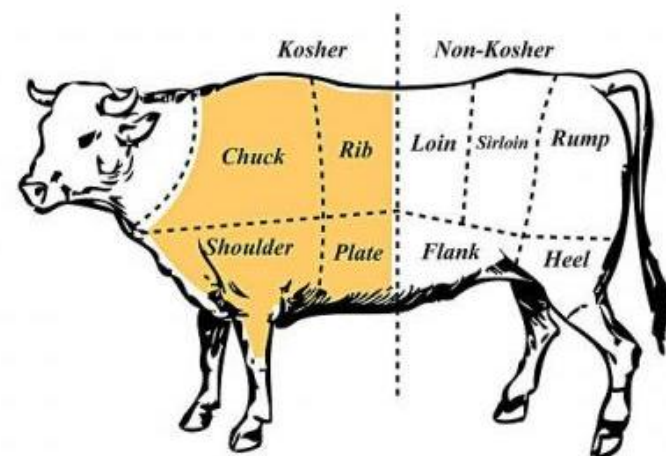
Obredno klanje životinja

- ▶ Dok se kod kopnenih životinja i ptica klanje obavlja po posebnim propisima, riba kada se ulovi, odnosno izvadi iz mora, uginula je i nije potrebno vršiti propisano klanje.
- ▶ **Šehita** je obredno klanje životinja. Klanje se treba obaviti na način da životinja što manje pati.
- ▶ Meso životinje koja nije zaklana od strane šoheta zabranjeno je jesti i takvo se meso ne smatra košer hranom. Takođe je u Tori naglašena zabrana klanja teleta u prisustvu njegove majke.
- ▶ Osnovne zabrane pri obrednom klanju:
 - ▶ Obredno klanje mora biti izvedeno bez zastajkivanja,
 - ▶ Zabranjeno je pritiskati odozgo prema dole, nego se nož mora povlačiti od sebe prema sebi,
 - ▶ Zabranjeno je prilikom obradnog klanja prekriti nož krznom životinje ili tkaninom, nož mora biti u potpunosti vidljiv, kako bi se vidio svaki pokret šoheta. Šohet je osoba koja je naučila zakone i položila ispit o obrednom klanju životinja,
 - ▶ Obredno klanje koje nije izvršeno rezanjem po sredini vrata se ne smatra košer hranom,
 - ▶ Nož koji nije oštar i gladak može zaderati traheju i jednjak, a oni moraju biti prerezani.



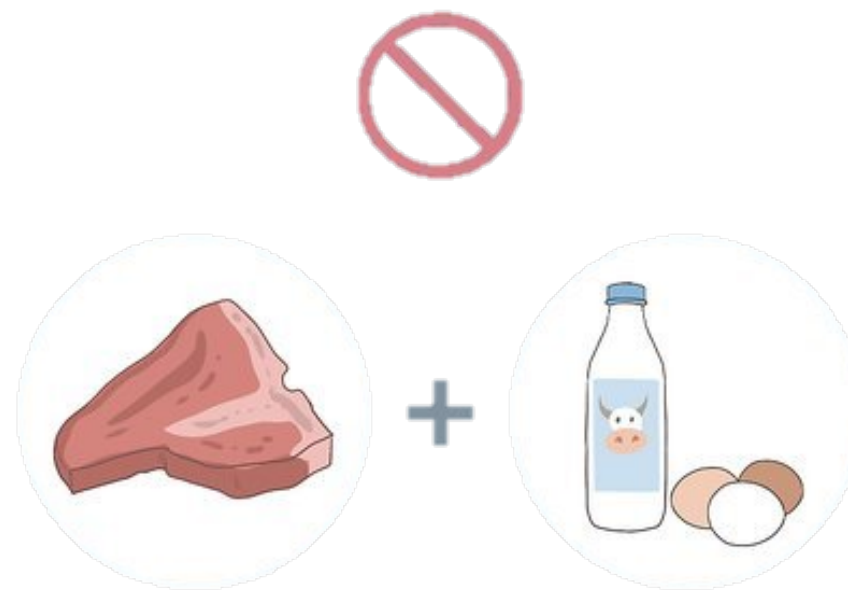
Zabranjeni delovi životinja

- ▶ Postoje i zabranjeni delovi životinje koji se ne smeju konzumirati, a to su: krv, loj i išijadični živac.
- ▶ Pre kuvanja i pečenja mesa potrebno je ukloniti krv iz njega. **Hahšara ili košeriranje** je postupak izdvajanja krvi iz mesa, a sprovodi se u tri koraka:
 - ▶ Meso se ispiru pod vodom, a zatim u periodu od pola sata namače u mlakoj vodi. Voda ne sme biti previše hladna, niti previše topla kako ne bi došlo do grušanja ili ostajanja krvi u mesu,
 - ▶ Nakon namakanja meso se cedi, kako bi se uklonila voda koja sadrži krv. Potom se meso soli sa svih strana sa srednje, grubo smlevenom soli, nakon čega se polaže ukoso na cedilo kako bi krv mogla nesmetano isticati. U periodu od jednoga sata meso stoji prekriveno solju,
 - ▶ Nakon što je prošao period od sat vremena, meso se tri puta ispiru kako bi se uklonila preostala krv i so. Kada su sva tri postupka sprovedena meso je spremno za dalju termičku obradu.
- ▶ Osim što je potrebno ukloniti krv iz mesa, potrebno je proveriti je li krv prisutna i u jajima koja se koriste za jelo.



Zabranjeno ukrštanje namirnica

- ▶ Rečenica: „*Ne kuvaj kozje meso u mleku njegove majke!*“ govori o vrlo važnom pravilu koje se odnosi na kopnene životinje, a upućuje na to da nije dozvoljeno u istom obroku mešati i koristiti meso i mlečne proizvode.
- ▶ Za njih je to vrlo okrutan čin, jer gledano s aspekta prirodnosti, majke daju mleko da bi nahranile svoju mladunčad, a vrlo je okrutno to mlado meso pomešati s mlekom koje je služilo za njegov rast.
- ▶ Prema tome, oni mesna jela nikada ne pripremaju na maslacu i imaju odvojeno posuđe za pripremu mesnih i mlečnih proizvoda.



Pravila vezana za pića



- ▶ Osim što pravila primjenjuju na hranu koju jedu, imaju i određena pravila vezana uz pića koja se smeju konzumirati.
- ▶ Načela koja se moraju poštivati kod proizvodnje vina podrazumevaju korišćenje svih dodataka koji su namenjeni isključivo proizvodnji košer vina.
- ▶ Drugo načelo koje se odnosi na proizvodnju vina je to da cijeli proces od berbe do punjenja i zatvaranja vina u boce mora biti obavljano od strane jevreja koji se pridržavaju šabata i drugih praznika iz Tore.
- ▶ Postupak berbe, prijema, muljanja, odvajanja peteljke, fermentacije, stabilizacije i dozrevanja isti je kao i kod proizvodnje običnih vina.

Košer sertifikat

- ▶ Kako bi određeni proizvod ili jelo imalo košer sertifikat potrebno je sprovesti proizvodnju ili kuhanje po košer standardima.
- ▶ Košer sertifikat može izdati glavni rabin koji poznaje sve zakone košer ishrane. Prehrambene kompanije koje žele određeni proizvod sertifikovati kao košer ispunjavaju obrazac koji mogu dobiti od glavnoga rabina i jevrejske zajednice.
- ▶ Nakon što je obrazac ispunjen, on se predaje glavnom rabinu, koji zatim ima zadatak obići taj pogon. Posmatra situaciju u pogonu, upozorava na nedostatke i daje savete koji mogu pomoći u proizvodnji. Proverava popis sirovina i dobavljača svih proizvoda.
- ▶ Ukoliko su zadovoljeni svi uslovi, kompanija dobija sertifikat koji joj uručuje glavni rabin i košer organizacija koja je deo Glavnog rabinata Izraela.



Predlog dnevnog menija po košeru sa energetskim vrednostima

Doručak	Užina	Ručak	Užina	Večera
Hleb sa semenkama	Nar	Falafeli	Voćna salata	Grilovano povrće
Krem sir		Pita hleb		Tahini umak
Dimljeni losos		Humus namaz		Košer vino
Masline		Salata avokado		
Belo grožđe				
Kafa				

Energetske vrednosti za doručak

Hleb sa semenkama	Na 100g
Energetska vrednost	313 kCal / 1305,21kJ
Proteini	13g
Ugljeni hidrati	56g
Masti	4,3g

Belo grožđe	Na 100g
Energetska vrednost	66 kCal/ 275,22kJ
Proteini	0,6g
Ugljeni hidrati	15,5g
Masti	0g

Krem sir	Na 100g
Energetska vrednost	152 kCal / 633,84kJ
Proteini	7,4g
Ugljeni hidrati	5,1g
Masti	11g

Kafa	Na 100ml
Energetska vrednost	2 kCal/ 8,34kJ
Proteini	0g
Ugljeni hidrati	0g
Masti	0g

Dimljeni losos	Na 100g
Energetska vrednost	171 kCal/ 713,07kJ
Proteini	21g
Ugljeni hidrati	0g
Masti	9,6g

Masline	Na 100g
Energetska vrednost	224 kCal/ 934,08kJ
Proteini	1g
Ugljeni hidrati	10g
Masti	20g

Prikazane su energetske vrednosti za 100g svakog proizvoda za doručak i njihova ukupna energetska vrednost je **928 kCal / 3869,76kJ**. Ali moramo uzeti u obzir da osoba neće uneti svaku namirnicu u tačnoj količini od 100g, pa bi realniji iznos energetske vrednosti doručka bio, na 50g hleba sa semenkama, 30g krem sira, 100g dimljenog lososa, 30g maslina, 80g belog grožđa i 150ml kafe, približno **496,1 kCal / 2068,74kJ**.

Energetske vrednosti za užine

Nar	Na 100g
Energetska vrednost	74 kCal/ 308,58kJ
Proteini	1g
Ugljeni hidrati	17g
Masti	0,3g

Prikazana je energetske vrednost na 100g užine , ali moramo uzeti u obzir da osoba neće uneti namirnicu u tačnoj količini od 100g, pa bi realniji iznos energetske vrednosti užine bio, na 200g nara, približno 148kCal / 617,16kJ.

Voćna salata	Na 100g
Energetska vrednost	190 kCal/ 792,3kJ
Proteini	2,8g
Ugljeni hidrati	37,6g
Masti	0,9g

Prikazana je energetske vrednost na 100g užine , ali moramo uzeti u obzir da osoba neće uneti namirnicu u tačnoj količini od 100g, pa bi realniji iznos energetske vrednosti užine bio, na 150g voćne salate, približno 285kCal / 1188,45kJ.

Energetske vrednosti za ručak

Falafeli	Na 100g
Energetska vrednost	333 kCal/ 1388,61kJ
Proteini	3g
Ugljeni hidrati	5,4g
Masti	2,3g

Pita hleb	Na 100g
Energetska vrednost	257,1 kCal/ 1072,11kJ
Proteini	6,8g
Ugljeni hidrati	47,4g
Masti	3,9g

Humus namaz	Na 100g
Energetska vrednost	166 kCal/ 692,22kJ
Proteini	7,9g
Ugljeni hidrati	14,3g
Masti	9,6g

Avokado salata	Na 100g
Energetska vrednost	160 kCal/ 667,2kJ
Proteini	2g
Ugljeni hidrati	7g
Masti	15g

Prikazane su energetske vrednosti za 100g svakog proizvoda za ručak i njihova ukupna energetska vrednost je **916,1 kCal / 3820,14kJ**. Ali moramo uzeti u obzir da osoba neće uneti svaku namirnicu u tačnoj količini od 100g, pa bi realniji iznos energetske vrednosti ručka bio, na 200g falafela, 80g pita hleba, 60g humus namaza i 150g avocado salate, približno **1211,28kCal / 5051,04kJ**.

Energetske vrednosti za večeru

Grilovano povrće	Na 100g
Energetska vrednost	67 kCal/ 279,39kJ
Proteini	1,6g
Ugljeni hidrati	9g
Masti	3,6g

Tahini umak	Na 100g
Energetska vrednost	595 kCal/ 2481,15kJ
Proteini	23g
Ugljeni hidrati	13g
Masti	58g

Košer vino	Na 100ml
Energetska vrednost	81 kCal/ 337,77kJ
Proteini	0g
Ugljeni hidrati	0g
Masti	9g

Prikazane su energetske vrednosti za 100g svakog proizvoda za večeru i njihova ukupna energetska vrednost je **743 kCal / 3098,31kJ**. Ali moramo uzeti u obzir da osoba neće uneti svaku namirnicu u tačnoj količini od 100g, pa bi realniji iznos energetske vrednosti večere bio, na 150g grilovanog povrća, 40g tahini umaka i 150ml košer belog vina, približno **460 kCal / 1918,2kJ**.

Ukupna energetska vrednost ovakvog dnevnog menija iznosila bi okvirno **2600,38 kCal / 10843,58kJ**. Naravno, sastav dnevnog menija, kao i količina unetih kalorija zavise od brojnih individualnih faktora, zavisno od pola, starosti, aktivnosti osobe i slično.

Hvala na pažnji.



Халал стандарт

Студент:
Кристина Младеновић
ГБ025/2020



ШТА ЈЕ ХАЛАЛ?

- Појам халал (арап. حَالَال) на арапском значи „дозвољено”, односно „легално”, а користи се за храну и пиће који су допуштени, насупрот харам (арап. حَرَام), односно недопуштеној храни и пићу.
- **Исламски закони о исхрани** или **Халал храна** представљају низ прописа из Курана датих у Шеријатском закону, којих се придржавају припадници исламске вероисповести, а односе се на на врсту хране која се сме конзумирати, као и на начин њене обраде и припреме. Ови прописи такође се односе и на пиће.

Халал: Храна и пиће који су дозвољени

➤ Дозвољене намирнице су:

1. Бобице, поврће, воће и њихови деривати.
2. Све могућности хране које не спадају по „Харам“.
3. Морска и речна риба: јегуља, сом, јесетра.
4. Скакавац.
5. Млечни производи, млеко.
6. Сладолед.





7. Маргарин од биљних масти.
8. Безалкохолна пића, укључујући разумни квас, безалкохолно пиво.
9. Соја, пасуљ.
10. Халал месо. – пилетина, ћуретина, зец, говедина, дева, коза, јагњетина, препелице, патке, гуске, јаребице, нојево месо, биволи, антилопа, дивљач.
11. Карфиол.
12. Орашasti плодови, житарице.
13. Слаткиши без алкохола.

Харам: Забрањена храна и пиће



➤ Храна (харам) строго забрањује следећу храну и пиће:

1. свиња и дивља свиња,
2. све животиње месождери,
3. птице грабљивице,
4. штеточине (као што су мишеви, пацови, стоноге, шкорпиони),
5. инсекти које је према исламу забрањено убијати – мрави и пчеле,
6. инсекти који се сматрају одвратним (попут мува и црва),
7. животиње које живе и на обали и у води (као што су жабе и крокодили),
8. мула и домаћи магарац,
9. све отровне и опасне морске животиње.



➤ Такође је забрањено јести и следеће месо:

10. крв и производи направљени од крви,
11. мртво месо, односно месо животиње која није заклана,
12. месо животиње која је умрла од електричног удара, дављења или тупе силе,
13. месо животиње коју су растргле дивље животиње,
14. месо животиње које је жртвовано идолима.

КЛАЊЕ ЖИВОТИЊЕ

7 FACTS ABOUT HALAL



1

ANIMALS MUST HAVE OPEN SPACE TO GRAZE AND MUST BE FED WHOLESOME FOOD



2

ALL SEAFOOD IS HALAL



3

ANIMALS ARE SLAUGHTERED IN ACCORDANCE TO ISLAMIC LAW

4

ANIMALS CANNOT BE EATEN IF THEY DIE IN A PROHIBITED WAY OR OF NATURAL CAUSES

5

THE MAJORITY OF THE ANIMALS BLOOD SHOULD BE DRAINED



6

THE SLAUGHTER KNIFE MUST BE BLESSED WITH AN ISLAMIC PRAYER THE BLADE MUST BE KEPT SHARP AND THE ANIMAL MUST NEVER SEE IT

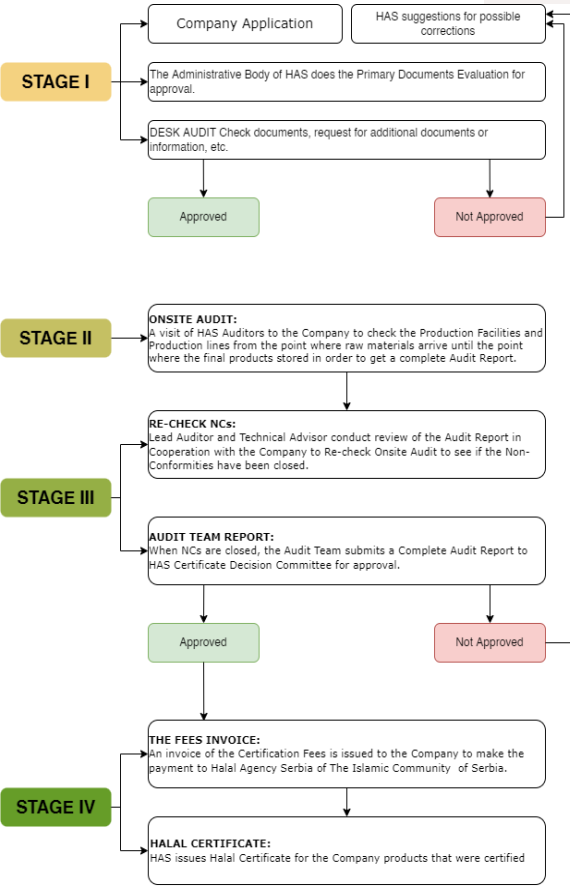
7

THE ANIMAL MUST BE DEALT WITH KINDLY



- Муслимани су обавезни да клање стоку слагањем грла животиње на брз и милосрдан начин, рецитујући Божије име речима: "У име Бога, Бог је највећи" .
- Ово је у признању да је живот свето и да се мора убити само уз дозволу Божије, да испуни законску потребу за храном. Животиња не би требала патити на било који начин, а не видети сечиво пре клања.

Халал сертификација



➤ **Халал сертификација** је процес да квалификована независна организација треће стране (као ХАС) надгледа производњу потрошног материјала, потврђујући да је произведен у складу са стандардима припреме и састојака халал начина живота.

➤ У Србији постоји званична организација за доделу Халал сертификата Халал агенција Исламске заједнице Србије.

ПРЕДЛОГ МЕНИЈА СА ЕНЕРГЕТСКИМ ВРЕДНОСТИМА

Понедељак - Доручак

Хлеб

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	1,113 kJ / 267 kcal

Зелена салата

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	71 kJ / 17 kcal

Омлет са шунком

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	1,060 kJ / 254 kcal

Компот од ананаса

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	333 kJ / 80 kcal

Црна кафа

Хранљиве вредности	100 ml
Енергија	8,34 kJ / 2 kcal

Укупна хранљива вредност за доручак је **2,585.4 kJ / 620 kcal.**

РУЧАК

Паеља

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	1,431 kJ / 338 kcal

Минестроне – поврће и супа од пасуља

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	432 kJ / 102 kcal

Купус свежи

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	121 kJ / 29 kcal

Кнедле са вишњама и какао кремом

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	875 kJ / 262 kcal

Чај од лимуна

Хранљиве вредности	100 ml
Енергија	116,76 kJ / 28 kcal

Укупна хранљива вредност ручка је **3,165,03 kJ / 759 kcal.**

Вечера

Лигње

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	248 kJ / 59 kcal

Хрскави кромпири

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	717 kJ / 171 kcal

Парадајз салата

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	80 kJ / 19 kcal

Слана чајна пецива

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	2,316 kJ / 557 kcal

Сеђени сок од јабуке

Хранљиве вредности	250 ml
Енергија	479 kJ / 113 kcal

Дневни унос хранљиве вредности је око **9,582.66 kJ /**

Укупна хранљива вредност вечере је **3,832,23 kJ/919 kcal. 2, 298 kcal.**

УТОРАК - ДОРУЧАК

Пржена јаја

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	1,101 kJ / 264 kcal

Кукурузни хлеб

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	930 kJ / 223 kcal

Цвекла салата

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	192 kJ / 46 kcal

Банана

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	375 kJ / 90 kcal

Сок од јагоде

Хранљиве вредности	100 ml
Енергија	141,78 kJ / 34 kcal

Укупна хранљива вредност доручка је **2,739.69 kJ / 657 kcal.**

РУЧАК

Супа

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	150 kJ / 36 kcal

Пастрмка

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	673,1 kJ / 161,2 kcal

Гриловано поврће

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	279 kJ / 67 kcal

Воћна салата

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	221,1 kJ / 52,8 kcal

Сок од поморанџе

Хранљива вредност	100 ml
Енергија	483,72 kJ / 116 kcal

Укупна хранљива вредност ручка је **1,805,61 kJ / 433 kcal**.

ВЕЧЕРА

Печена патка

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	525 kJ / 126 kcal

Кромпир пире

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	400 kJ / 96 kcal

Краставац салата

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	54 kJ / 13 kcal

Палачинке са џемом

Хранљиве вредности	100 g
Енергија	1,522 kJ / 365 kcal

Лимунада

Хранљиве вредности	100 ml
Енергија	179 kJ / 42 kcal

Дневни унос хранљиве вредности је око **7,222.44**

Укупна хранљива вредност вечере је **2,677,14 kJ / 642 kcal. kJ / 1,732 kcal.**



LATINOAMERIČKA KUHINJA MASOVNA ISHRANA

Student:

Đorđe Stojić HS012-2020

Profesor:

Ana Kalušević

Beograd 2023.

ŠTA ČINI LATINOAMERIKU?

Latinska Amerika ili Latinoamerika, sastoji se od država Severne Amerike (Meksiko), Centralne Amerike (Od Gvatemale do Paname), pojedinih ostrva u Karibima i Južne Amerike.

Latinska Amerika se sastoji od 33 države i 13 političkih entiteta.



ŠTA ČINI LATINOAMERIČKU KUHINJU ?



FUZIJA KUHINJE SA OSTATKOM SVETA

Celokupna čar latinoameričke kuhinje jeste u primeni nekih od najzdravijih i najsvježijih autohtonih sastojaka i namirnica (superhrane) sa sastojcima i stilovima kuvanja drugih kontinenata kao što su:

1. Evropska (Španska, Portugalska, Francuska)
2. Azijska (Kineska, Japanska)
3. Afrička

FUZIJA KUHINJE SA OSTATKOM SVETA



Acevichado Roll



Mangu



Lomo Saltado

AUTOHTONE NAMIRNICE



AUTOHTONE NAMIRNICE



ZAŠTO SU ONE VAŽNE?



Kukuruz

Pun vitamina C

Vitamini B,E,K

Minerali Magnezijum, Kalijum

Karotenoid, lutein, zeaksantin

Sprečava rak, bolesti srca i poboljšava zdravlje očiju



Avokado

Vitamin C, vitamin E, vitamin K,
B2, B3 , B5 ,B6

Pomaže telu da apsorbuje

Vitamine K, A, D, E

Jako kaloričan

Može da izazove alergiju

ZAŠTO SU ONE VAŽNE?



Kinoa

Vitamini B1, B6, E

Minerali gvožđe, bakar, fosfor, mangan

Proteini

Vlakna

Ne sadrži gluten



Korijander

Poboljšava varenje

Pomaže sa gastritisom, sa bešikom, artritisom

Snižava pritisak i deluje kao afrodizijak



Limeta

Puna vitamina C

Odlčna u pićima

ZAŠTO SU ONE VAŽNE?



Latinoameričke paprike

Sadrže kapsaicin

Pomažu sa gubljenjem kilaže

Pomažu sa glavoboljom i migrenama

Sadrže vitamin C

Dobre su za zdravlje kose

Dobre protiv kardiovaskularnih oboljenja

Smanjuju šanse za dijabetesom

PRIMER ISHRANE-DORUČAK



Gvakamole sa kukuruznim tortilja čipsom

Porcija gvakamola od 100g:

150 kcal

8g Ugljenih Hidrata

13g Masti

2g Proteina

Pored toga porcija kukuruznih tortilja od 150g:

356 kcal

1.5 g Masti

45g Ugljenih Hidrata

6g Proteina

Ukupno:

506 kcal

PRIMER ISHRANE- RUČAK



Seviće sa gamborima

Porcija mariniranih gambora sa citrusima i povrćem od 250g:
529kcal

Ugljeni Hidrati 55g

Masti 5g

Protein 50g

Pored toga popićemo 200ml Horčate, latinoameričkog tradicionalnog pića na bazi mleka, orašastih plodova i cimeta:

110 kcal

24 g Ugljenih Hidrata

1g Proteina

Ukupno: 640 kcal

PRIMER ISHRANE - VEČERA



Lomo saltado

Za večeru unosimo porciju od ukupno 380 g , kalorijski I nutritivno to iznosi:
600kcal

53g Ugljenih hidrata

32g Masti

26g Proteina

Na to ćemo popiti 2 koktela.

PRIMER ISHRANE - VEČERA



Margarita

Ako se popiju 2 ova koktela (300 ml) uneće se:
350 kcal

Ukupne kalorije za večeru jesu 950 kcal.

ZAKLJUČAK

Nutritivno gledano, latinoamerička kuhinja često sadrži prilično puno kalorija, ugljenih hidrata, masnoća i soli, ali istovremeno je bogata vlaknima, vitaminima i mineralima kroz razne autohtone sorte, tropsko voće, povrće i raznu superhranu kao što su avokado i kinoa koji se danas cene u celom svetu. Važno je izbegavati previše pržene hrane i konzumirati raznoliku hranu koja je u ovoj kuhinji dostupna kako bi se osigurala uravnotežena dijeta..



asian food

NATURAL ORGANIC PRODUCT

WOK

Menu

ДАЛЕКОГ ИСТОКА



noodle

MENU

HOT

Wok

CHINESE FOOD

BREAKFAST

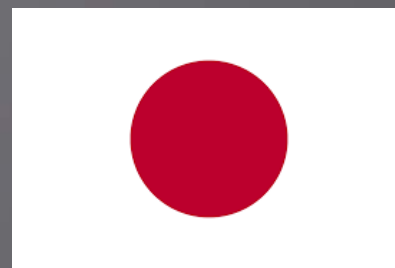
SNACKS



Spicy

Које су земље далеког истока?

- Кина



- Јапан



- Вијетнам



- Индонезија

- Кореја

- Тајланд

Кина:

Пиринач - Пиринач је основна храна у Кини и користи се у многим јелима.

Соја сос - Соја сос је слан, ароматичан зачин направљен од ферментисаног сојиног зрна.

Тофу - Тофу, познат и као скута од пасуља, прави се од соје и популаран је извор протеина у кинеској кухињи.

Сос од острига - Сос од острига је густ, укусан сос направљен од острига, соја соса и других зачина.

Хоисин сос - Хоисин сос је слатки и слани сос направљен од ферментисаног сојиног зрна, шећера, сирћета и белог лука.

Пиринчано сирће - Пиринчано сирће је благо и благо слатко сирће направљено од ферментисаног пиринча.

Сечуански бибер у зрну - Сечуански бибер у зрну је врста зачина који се користи у многим сечуанским јелима. Имају јединствен укус који је уједно и отупљив и зачињен.

Сушене шитаке печурке - сушене шитаке печурке су популаран састојак кинеских супа и помфрита. Имају богат, меснати укус и богати су хранљивим састојцима.



Јапан:

Мисо паста - Мисо паста је ферментисана паста направљена од соје, пиринча и других житарица. Користи се за прављење мисо супе и других јела.

Мирин - Мирин је слатко пиринчано вино које се користи за додавање укуса сосовима, маринадама и глазурама.

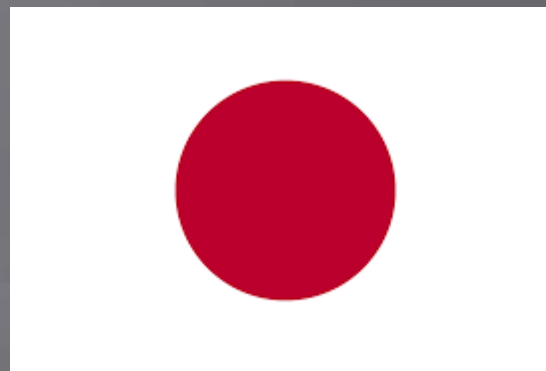
Саке - Саке је јапанско пиринчано вино које се користи за кување, али и за пиће.

Даши фонд - Даши је фонд од рибе и морских алги који се користи као основа за супе, сосове и варива.

Нори - Нори је врста морске алге која се користи за умотавање суши и пиринчаних куглица, као и за ароматизирање супа и салата.

Удон и Соба нудле - Удон и соба резанци су две врсте јапанских нудли које се користе у супама и салатама.

Васаби – Васаби је љути зачин који се прави од нарибаног корена биљке васаби. Обично се служи уз суши и сашими.



Вијетнам:

Рибљи сос - Рибљи сос је кључни састојак многих вијетнамских јела и користи се као зачин.

Биље - коријандер, менту и тајландски босиљак.

Лимунска трава - Лимунска трава је популаран састојак у вијетнамској кухињи и користи се за додавање укуса јелима.

Бели лук - Бели лук се користи у многим вијетнамским јелима због свог укуса и здравствених предности.

Кокосово млеко - Кокосово млеко се користи у многим вијетнамским каријем и десертима

Паста од шампа - Паста од шампа се користи као зачин у многим вијетнамским јелима.



Индонезија

Кокосово млеко - Кокосово млеко се користи у многим индонежанским каријем и десертима, додајући јелима богату и кремасту текстуру.

Чили паприке - Индонезија је позната по зачињеној кухињи, а чили папричице се користе у многим јелима због своје тоpline и укуса.

Лимунска трава - Лимунска трава је уобичајена биљка која се користи у индонежанској кухињи због свог ароматичног и цитрусног укуса.

Листови кафир лимете - Листови кафир лимете се користе у индонежанском кувању због свог јединственог укуса и мириса.

Галангал - Галангал је корен зачин сличан ђумбиру и често се користи у индонежанским каријем и супама.

Палмин шећер - Палмин шећер је уобичајен заслађивач у индонежанској кухињи, који се користи у десертима и слатким јелима због свог богатог укуса.



Кореја

Гочујанг - Гочујанг је зачињена ферментисана чили паста која се користи као зачин у многим корејским јелима.

Сусамово уље - Сусамово уље се користи у корејском кувању због свог орашастог и мирисног укуса.

Кимчи - Кимчи је јело од ферментисаног поврћа које је основно у корејској кухињи. Прави се од купуса, ротквице или другог поврћа, а често је зачињен и љут.

Сос од инђуна - Сос од инђуна је уобичајен зачин у корејској кухињи, који се користи за додавање укуса умами јелима.

Пиринчани колачи - Пиринчани колачи су популаран састојак у корејској кухињи и користе се у многим јелима, као што је ттеокбокки, зачињено јело од пиринчаног колача.



Тајланд

Тамаринд паста - Тамаринд паста је средство за кисељење које се обично користи у тајландској кухињи, дајући јелима пикантан укус.

Тајландски босиљак - Тајландски босиљак је уобичајена биљка која се користи у тајландској кухињи због свог мирисног и благо слатког укуса.



Пиринач:

Пиринач дугог зрна: Ово је најчешћа врста пиринча у Азији и укључује сорте као што су Басмати, Јасмин и Индица.

Пиринач кратког зрна: Ова врста пиринча се често користи у јапанској и корејској кухињи и позната је по својој лепљивој текстури. Примери укључују Чалросе и Кошихикари.

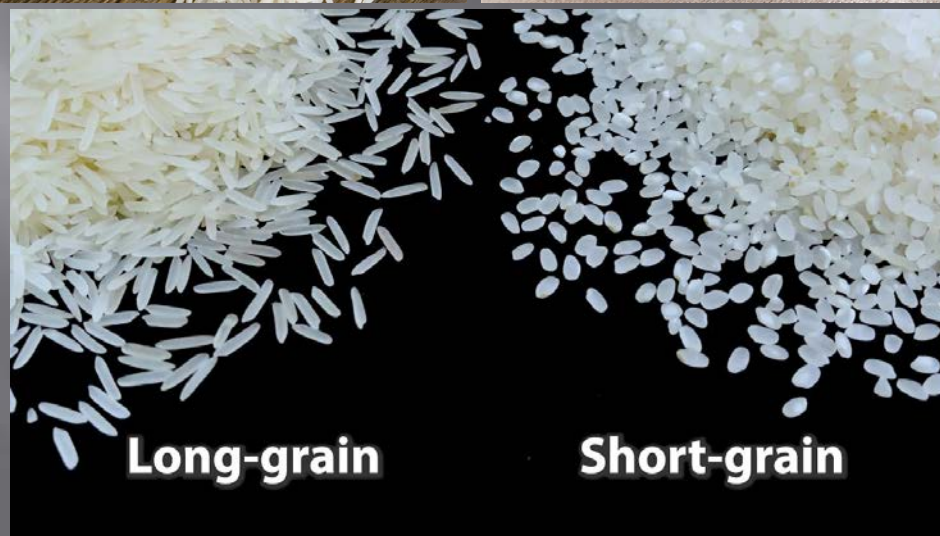
Пиринач средњег зрна: Ова врста пиринча је негде између дугог и кратког зрна у погледу текстуре и често се користи у јелима која захтевају равнотежу лепљивости и мекоће. Примери укључују Арборио и Валенсију.

Глутинозни пиринач: Такође познат као лепљиви пиринач или слатки пиринач, ова врста пиринча се често користи у кухињи југоисточне Азије за десерте, грицкалице.

Дивљи пиринач: Ова врста пиринча заправо није пиринач, већ врста траве која је пореклом из Северне Америке. Понекад се укључује у азијску кухињу и често се користи у мешавинама пиринча.

Црвени пиринач: Ова врста пиринча је црвенкасто-браон боје и има орашасту укус. Често се користи у кухињи југоисточне Азије и верује се да је здравији од белог пиринча.

Црни пиринач: Познат и као забрањени пиринач, ова врста пиринча је тамнољубичасте или црне боје и често се користи у кинеској и кухињи југоисточне Азије.



Соја сос

Кинески лагани соја сос: Ово је најчешће коришћени соја сос у кинеској кухињи. Ретке је конзистенције и светле боје, сланог и благо слаткастог укуса. Користи се за зачињавање и додавање укуса јелима.

Кинески тамни соја сос: Ова врста соја соса је гушћа и тамније боје од светлог соја соса, са богатијим, сложенијим укусом. Често се користи у маринадама и сосовима за додавање боје и укуса јелима.

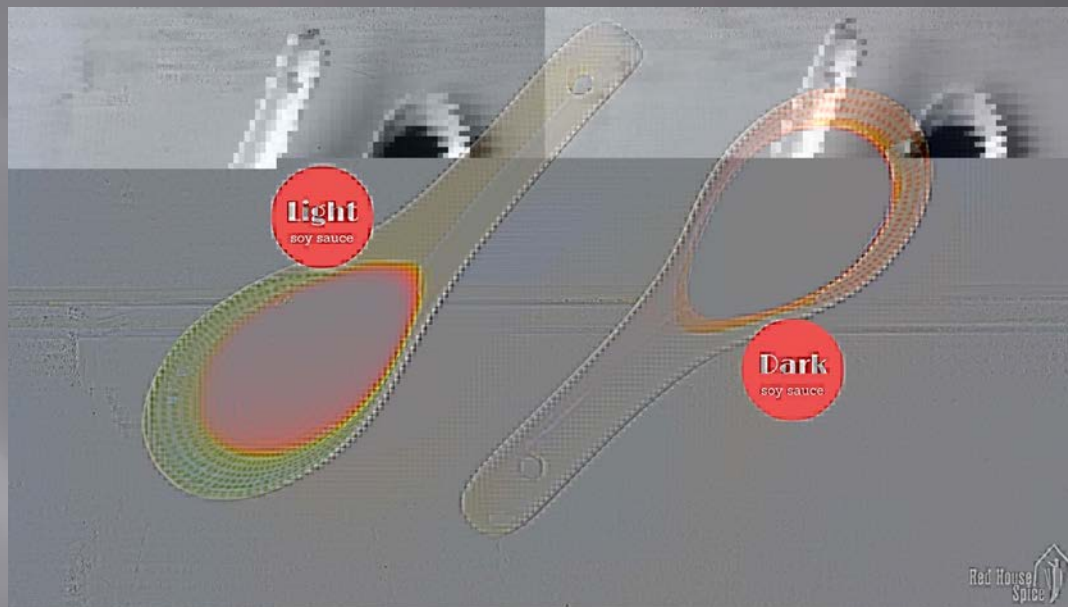
Јапански шоју: Ово је врста соја соса која се широко користи у јапанској кухињи. Сланог је, благо слаткастог укуса и направљен је од комбинације соје и пшенице. Може се користити за зачињавање, сосове за потапање и маринаде.

Тамари соја сос: Ово је врста јапанског соја соса који се прави са мало или без пшенице, што резултира соја сосом без глутена. Има тамнију боју и богатији, блажи укус од шојуа, и често се користи као сос за потапање.

Индонежански кецап манис: Ово је слатки соја сос који се широко користи у индонежанској кухињи. Прави се од соје, палминог шећера и разних зачина и има густу, сирупасту конзистенцију. Често се користи у маринадама, сосовима за потапање и помфриту.

Корејски гањанг: Ово је врста соја соса која се користи у корејској кухињи. Има слани, слани укус и прави се од соје, пшенице и соли. Често се користи за зачињавање, сосове и маринаде.

Вијетнамски соја сос: Ово је врста соја соса која се користи у вијетнамској кухињи. Сличан је кинеском лаганом соја сосу, танке конзистенције и сланог укуса. Често се користи за зачињавање и додавање укуса јелима.



Предлог менија са енергетским вредностима

- ▣ предјело:
- ▣ Кнедле у кинеском стилу пуњене свињетином и поврћем, сервиране са соја сосом и сосом од сирћета.
- ▣ Главно јело:
- ▣ Теријаки лосос у јапанском стилу сервиран са пиринчем на пари и прженим поврћем.
- ▣ Говеђи булгоги у корејском стилу сервиран са листовима зелене салате, пиринчем и кимчијем.
- ▣ Прилози уз јело:
- ▣ Бок чои пржени у кинеском стилу са белим луком и ђумбиром.
- ▣ Зелена салата од папаје у тајландском стилу са преливом од лимете.
- ▣ десерт:
- ▣ Сладолед са укусом кафе у вијетнамском стилу сервиран са прженим бананама и сусамом.
- ▣ напитак:
- ▣ Чај од јасмина у кинеском стилу.
- ▣ Овај мени нуди разне азијске укусе и састојке, са јелима из Кине, Јапана, Кореје, Тајланда и Вијетнама. Кнедле су класично кинеско предјело, док су главна јела лосос и говедина припремљена на јапански и корејски начин. Бок цхои и зелена папаја салата додају мало здравог зеленила у оброк. За десерт, сладолед са укусом кафе и пржене банане нуде слadak и задовољавајући крај obroка, а чај од јасмина је популарно и освежавајуће азијско пиће.

- ▣ Кнедле у кинеском стилу (4 комада): приближно 200 калорија
- ▣ Теријаки лосос у јапанском стилу са пиринчем на пари и прженим поврћем: отприлике 600 калорија
- ▣ Говеђи булгоги у корејском стилу са листовима зелене салате, пиринчем и кимчијем: приближно 800 калорија
- ▣ Бок чои пржени у кинеском стилу са белим луком и ђумбиром: отприлике 50 калорија
- ▣ Зелена салата од папаје у тајландском стилу са преливом од лимете: приближно 150 калорија
- ▣ Сладолед са укусом кафе у вијетнамском стилу сервиран са прженим бананама и семенкама сусама: приближно 300 калорија
- ▣ Чај од јасмина у кинеском стилу: 0 калорија
- ▣ Укупна процењена калоријска вредност: приближно 2100 калорија.

Ishrana Južne Francuske

Aleksa Stanojević GB016-2020



Uvod

- Istorija francuske ishrane
- Namirnice
- Način ishrane i zdrava ishrana
- Marsej
- Doručak, ručak i večera



Riba i specijaliteti mora

- Vrste riba (škarpina, barbuna...)
- Jela od riba i morskih plodova
- Bouillabaisse



Vino i alkoholna pića

- Roze vino
- Crveno vino



Sirevi

- Vrste sireva
- Tomme De Provence
- Ostali Mlečni proizvodi
- Roquefort
- Puter



Peciva

- Peciva
- Brioche
- Kroasani
- Voće
- Poslastice



HVALA NA PAŽNJI



BEZGLUTENSKA ISHRANA

Student: Marija Stokić HS057-2020

Profesor: Ana Kalušević

Beograd, 2023. godine

Gluten

Gluten (od latinskog Gluten, lepak) je kompozitni protein koji se nalazi u pšenici i srodnim žitaricama, kao što su raž i ječam. Zbog svoje lepljive teksture, gluten daje testu elastičnost.



Gde se nalazi?

U kojim namirnicama?



Kakve probleme izaziva?



Primeri bezglutenskog jelovnika

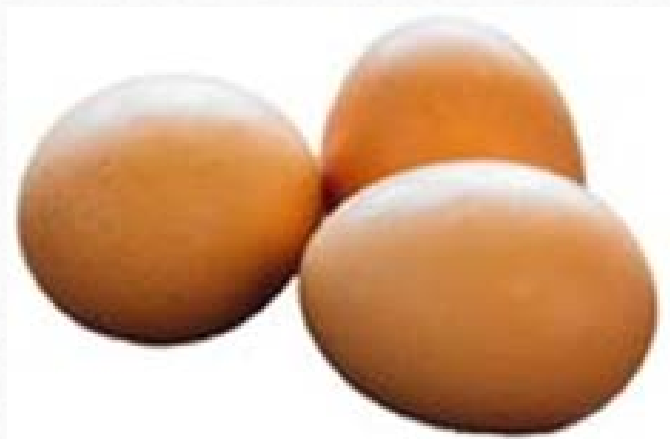


Primeri bezglutenskog jelovnika

Alternativni proizvodi



Primer ishrane - Doručak



3 Kuvana Jaja tj. Porcija od 150g sadrži:
215 kcal
20 g proteina
14 g masti
1g Ugljenih Hidrata



2 Kukuruzne proje od 60 g,
porcija je ukupno 120g sadrži:
400 kcal
6g masti
33g ugljenih hidrata
4g proteina



Čaša jogurta od 180 g sadrži oko 100kcal.

Primer ishrane - Ručak



Porcija od 170g kuvanog lososa (2 filea od 85g) i porcija od 100g basmati pirinča:

480 kcal

30g Ugljenih Hidrata

10g Masti

20g Proteina

Primer ishrane - Večera



3 parčeta pice sa sirom i bezglutenskom koricom tj. Porcija od 210g ako računamo da je jedno parče 70g

Kalorijski i nutritivno sadrži: 610 kcal 21g masti 63g ugljenih hidrata 18g proteina

Popili smo i čašu koka kole od 200ml i time uneli:

80kcal 0.5g masti 20g Ugljenih hidrata (od kojih su šećeri 19g)

Primer ishrane - Dezert



2 mafina sa borovnicama na bazi ovasa nutritivno I kalorijski sadrže:

220 kcal

15g šećera

4g masti

36g ugljenih hidrata

Zaključak

- Kroz ovaj meni unecemo oko 2100kcal, što predstavlja malo više od potrebnog unosa za prosečnu ženu, a malo manje od potrebnog unosa kalorije za jednog muškarca. Na to unecemo najmanje ~60 g proteina, ~50g masti i ~ 130g Ugljenih hidrata od kojih će šećeri biti oko 30g. Samim tim možemo da zaključimo da je bezglutenska ishrana sasvim nutritivno obilna, ali da zahteva veću pažnju prilikom kupovine namirnica jer bezglutenske alternative često sadrže više šećera ili masti kako bi se poboljšao ukus. Stoga je potrebno dobro proveriti deklaracije proizvoda.

АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА БЕОГРАД
ВИСОКА ХОТЕЛИЈЕРСКА ШКОЛА БЕОГРАД



Исхрана особа интолерантних на лактозу

МЕНТОР: ДР АНА КАЛУШЕВИЋ

СТУДЕНТ: ЈОВАНА ВИРИЈЕВИЋ
РБ007/2015

БЕОГРАД, 2023.

САДРЖАЈ

- ▶ 1. УВОД
- ▶ 2. ТИПОВИ ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ НА ЛАКТОЗУ
- ▶ 3. СИМПТОМИ ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ НА ЛАКТОЗУ
- ▶ 4. НАМИРНИЦЕ СА САДРЖАЈЕМ ЛАКТОЗЕ
- ▶ 5. КАКО НАДОКНАДИТИ КАЛЦИЈУМ ИЗ НЕМЛЕЧНИХ ПРОИЗВОДА
- ▶ 6. ПРИМЕРИ ПРЕПОРУЧЕНЕ ДНЕВНЕ ИСХРАНЕ ОСОБА ИНТОЛЕРАНТНИХ НА ЛАКТОЗУ
- ▶ 7. КАЛКУЛАЦИЈА УКУПНЕ КАЛОРИЈСКЕ ВРЕДНОСТИ ДНЕВНИХ ОБРОКА ОСОБА ИНТОЛЕРАНТНИХ НА ЛАКТОЗУ
- ▶ 8. ЛИТЕРАТУРА

УВОД

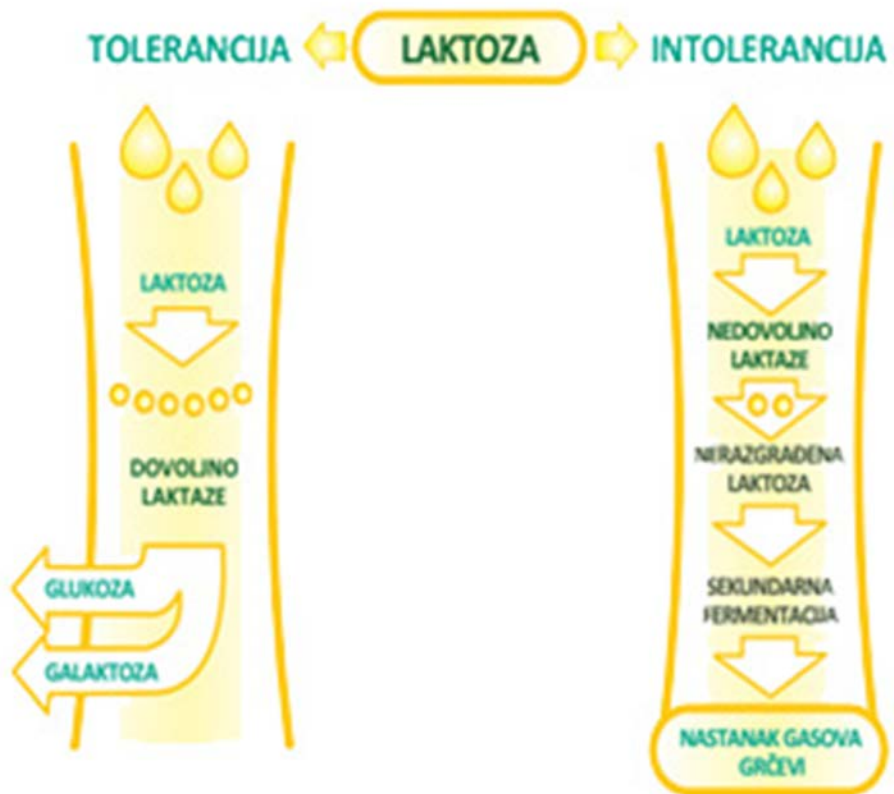
Интолеранција на лактозу је веома распрострањена појава.

По статистици разних истраживања сматра се да, чак 75% светске популације испољава интолеранцију на лактозу.

Особе које болују од овог стања доживљавају гастроинтестиналну нелагоду након конзумације млечних производа, што може негативно да утиче на њихов квалитет живота.

Интолеранција на лактозу је стање у коме особа не поседује довољну количину ензима неопходног за варење лактозе, главног шећера присутног у млечним производима.

Ово показује проблеме са пробавом, попут дијареје али и суптилних знакова, попут надимања и грчева у стомаку, које особа често не може да повеже са конзумацијом одређене врсте хране.



Интолеранција, илити, нетолеранција на лактозу, представља неспособност организма да успешно апсорбује лактозу.

Лактоза представља природни млечни шећер, односно дисахарид, који се у највећем проценту налази у свежем млеку.

Уже посматрано, реч је о недостатку лактазе, која је задужена за разлагање дисахарида лактозе.

Када се у танком цреву не налази довољно дигестивног ензима(лактазе), лактоза остаје несварена све до уласка у дебело црево, где ступа у контакт са цревном флором, па сам процес ствара непријатне симптоме, који су познати као симптоми интолеранције на лактозу.

*Лактоза - природни шећер млека и млечних производа
 Лактаза - дигестивни ензим који разлаже млечни шећер на
 глукозу и галактозу(просте шећере)

ТИПОВИ ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ НА ЛАКТОЗУ

Интолеранцију на лактозу можемо посматрати као примарну и секундарну.

Примарна је много чешћа и подразумева постепено смањење количине ензима, лактазе са годинама, дакле са старашћу са могућности варења овог шећера смањује. Популационе студије показују да се овај поремећај јавља код 5-7% светске популације (европљана око 44%, американаца и код око 60-80% афроамериканаца и азијата).

Секундарна интолеранција је ређа. Она подразумева смањење продукције ензима лактазе услед неке болести, најчешће инфламације зида епитела црева у стањима попут целијачне болести.

Један од наговештаја да можда човек има интолеранцију на лактозу је да око пола сата до два сата након конзумирања млечних производа, има следеће гастроинтестиналне проблеме:

- надимање
- грчеви у стомаку
- дијареја
- гасови
- мучнина
- звукови тутњања или режање стомака (перисталтика црева)
- бол у стомаку
- водена столица



СИМПТОМИ ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ НА ЛАКТОЗУ

Једина ствар коју треба имати на уму: интолеранција на лактозу није исто што и алергија на млеко, која се јавља кад имуни систем претерано реагује на протеине у млеку.

Симптоми алергије на млеко се не испољавају постепено, већ се јављају одмах након уноса млечних производа (копривњака и повраћање).

Алергија на млеко, која се манифестује код новорођенчади и деце у развоју, може бити опасна по живот!

НАМИРНИЦЕ СА САДРЖАЈЕМ ЛАКТОЗЕ



Намирнице које могу имати трагове лактозе:

- ❖ бисквит и кекс
- ❖ чоколада
(чак и оне које нису млечне често могу садржавати трагове лактозе, што је назначено на декларацији)
- ❖ хлеб
- ❖ колачи
- ❖ житарице за доручак
- ❖ инстант супе и сосеви
- ❖ готова јела, месни производи
- ❖ Чипсеви
- ❖ орашasti плодови



КОМПЛИКАЦИЈЕ ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ НА ЛАКТОЗУ

Интолеранција на лактозу може утицати на здравље ако спречава да се уноси довољно хранљивих материја, као што су калцијум и витамин Д, који се налазе у млечним производима.

ПРЕВЕНЦИЈА ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ НА ЛАКТОЗУ

Не постоји начин да се спречи интолеранција на лактозу, али постоји начин за спречавање њених симптома.

Што се постиже, уравнотеженом, разноврсном, правилном исхраном.

Поред хране, постоје суплементи са садржајем ензима лактазе, који се могу унети када појединац унесе у организам намирницу која садржи лактозу (Laktaida, Nutira forte ili D-laktoze, Livsane lactase..).

betty.srbija

LIVSANE

Džaba ti krava ili koza,
**ako te muči
laktoza!**

LIVSANE
Laktase
Zur Verbesserung der
Laktoseverdauung bei
Laktoseintoleranz
Lactase
To improve the digestion
of lactose in case of
lactose intolerance
Comprimés
de lactase
En cas d'intolérance au
lactose, pour améliorer
la digestion

100 TABLETS
FCC
4,000
LACTOSE
FREE

LIVSANE
Laktase
4.000 FCC Einheiten
Lactase
4.000 FCC units
Comprimés
de lactase
4.000 unités FCC

x100 x100

The advertisement features a cartoon illustration of a cow, a goat, and a sheep on the left. On the right, there is a blister pack and a box of LIVSANE lactase tablets. The text is in multiple languages, including Serbian, German, English, and French. A logo for 'betty.srbija' is in the top right corner.

Како надокнадити калцијум из немлечних извора?

Избацавање млечних производа не значи нужно да не може да се обезбеди квалитетна исхрана богата калцијумом.

Потребно је укључивање других врста намирница у исхрани, које су такође богате калцијумом.

Препоручен дневни унос калцијума је 1000 мг за одраслу особу.

Неки од добрих извора калцијума, који не спадају у млечне производе су:

*храна обогаћена калцијумом: многе врсте хране сиромашне калцијумом у току процеса производње се обогаћују овим минералом, укључујући неке врсте сокова, хлебова и биљних млека (бадемово, пиринчано, зобено и др.).

*конзервирани лосос или сардине

*шкампи

*зелено лиснато поврће-броколи или кељ

*легуминозе

*поморанџе

*бадеми

*суви пасуљ

*тофу сир

*масне рибе, као што су лосос и туна (природан садржај витамина Д)

Примери намирница са количином биорасположивог калцијума по порцији:

Назив намирнице	Количина калцијума по порцији
обогаћено биљно млеко	300 мг/ чаша од 240 мл
обогаћени воћни сокови	300 мг/чаша од 240 мл
обогаћени тофу	200 мг/пола шоље
кувана блитва	200 мг/пола шоље
суве смокве	100 мг/5 комада
кељ	100 мг/пола шоље
броколи	100 мг/пола шоље
бадеми	269 мг/100 г
чаи семе	631 мг/100 г

ПРИМЕРИ ПРЕПОРУЧЕНЕ ДНЕВНЕ ИСХРАНЕ ОСОБА ИНТОЛЕРАНТНИХ НА ЛАКТОЗУ

Доручак:

Чаша сока од поморанџе
Овсена каша са бадемима и боровницама

Ужина:

Интегрални тост хлеб
са кикирики путером
Банана

Ручак:

Таљателе са млевеним месом
у парадајз сосу
Мешана зелена салата са спанаћем и шаргарепом

Ужина:

Чај од камилице
Пиринчане галете

Вечера:

Пудинг од маниоке
са сојиним млеком и ванилом

Пример 1.

Доручак:

Чаша сока од парадајза
Омлет са печуркама и спанаћем
Ћурећа прса
2 кришке тост хлеба

Ужина:

Јабука
Чај од свеже нане

Ручак:

Грилована пилетина
Пире од батата
Бланширани броколи, карфиол и прокељ

Ужина:

Овсени кекс

Вечера:

Пудинг од сојиног млека

Пример 2.

Доручак:

Ражени хлеб са авокадом, спанаћем и парадајзом
Кефир

Ужина:

Чиа пудинг са бананом, сојиним млеком и рогачем

Ручак:

Бистра јунећа супа
Грлиовани лосос
Салата од цвекле

Ужина:

Бадем печени
Чај од свежег рузмарина

Вечера:

Сутлијаш са овсеним млеком и циметом

Пример 3.

Сок од поморанџе 220гр
=101,64кцал/220гр

Овсена каша са бадемима и боровницама 115гр
=385,4кцал/115кг

Интегрални хлеб са кикирики путером и банана 165гр
=1720гр

Интегралне таљателе у парадајз сосу
Зелена салата са спанаћем и шаргарепом
=683,17кцал

Чај од камилице
Пиринчане галете
=98,23кцал

Маниока пудинг са сојиним млеком
=95,52кцал

Пример 1.

Просечан дневни унос
калорија кроз дневне оброке
износи : 3083кцал

Пример израчунавања:

Сок од поморанџе
220гр

У саставу од 100гр
садржи:

0.7гр протеина

10.4гр угљених

хидрата

0.2гр масти

$0.7 \cdot 4 = 2.8$ кцал

$10.4 \cdot 4 = 41.6$ кцал

$0.2 \cdot 9 = 1.8$ кцал

на 100гр

$46.2 : 100 = X : 220$

$= 101.64$ кцал/220гр



КАЛКУЛАЦИЈА УКУПНЕ КАЛОРИЈСКЕ ВРЕДНОСТИ
ДНЕВНИХ ОБРОКА ОСОБА ИНТОЛЕРАНТНИХ НА
ЛАКТОЗУ

Сок од поморанџе
220гр

У саставу од 100гр
садржи:

0.7гр протеина

10.4гр угљених

хидрата

0.2гр масти

$0.7 \cdot 4 = 2.8$ кцал

$10.4 \cdot 4 = 41.6$ кцал

$0.2 \cdot 9 = 1.8$ кцал

на 100гр

$46.2 : 100 = X : 220$

$= 101.64$ кцал/220гр

Овсена каша са бадемира и
боровницама 115гр:

Овсена каша:

40гр

Бадеми:

20гр

Боровнице:

50гр

Шећер:

5гр

на 100гр

335,11кцал

$335,11 \text{кцал} : 100 = X : 115 \text{гр}$

$= 385,4 \text{кцал} / 115 \text{кг}$

ЛИТЕРАТУРА

- ▶ Imlek.rs
- ▶ Personalni-treninzi.com (tabela nutritivnih vrednosti)
- ▶ Krugzdravlja.rs
- ▶ E.klinika.telegraf.rs



Seminarski rad

Tema: Ishrana adolescenata sa insulinskom rezistencijom /IR/

Predmet: Masovna ishrana
Mentor: dr Ana Kalušević

Broj indeksa: GS028/2020
Student: Matea Taubner

Sadržaj

- Šta je IR?
- Ko sve može da dobije/ima IR?
- Koji su simptomi?
- Šta je glikemijski indeks?
- Šta predstavlja ITM?
- Šta je OGT?
- Šta je Čigota?
- Dijabetes je...?
- Ishrana sa fizičkom atkivnošću kod adolescenata
- Jelovnik /za sedam dana/



ŠTA JE IR?

IR /insulinska rezistencija/ je metabolički poremećaj koji se javlja kada ćelije u telu ne reaguju na insulin na način na koji bi trebalo.

Insulin- je hormon koji proizvodi pankreas i koji reguliše nivo šećera u krvi i omogućava ćelijama da koriste glukozu za energiju.



Ko sve može da dobije IR?

- IR ne bira mesto, vreme, pol,
starosnu dob, težinu.
IR može biti stečena ili nasledna.



Insulinska rezistencija se može najčešće manifestovati simptomima kao što su:

- Pojačana glad i želja za unosom rafiniranih ugljenih hidrata
- Prekomerna žeđ
- Učestalo mokrenje
- Lako dobijanje na težini i teško mršavljenje
- Prisustvo masnih naslaga – naročito u predelu stomaka, struka i zadnjice
- Osećaj pospanosti i zamora, naročito posle obroka
- Nedostatak energije i hronični umor
- Neredovan menstrualni ciklus
- Loša koncentracija, bezvoljnost ili rasejanost
- Retinopatija-oštećenje mrežnjače oka
- *Acanthosis*- hiperpigmentacija, promena/e na koži



The infographic features a white silhouette of a human figure on a red background. To the right of the silhouette, five symptoms are listed in white text, each accompanied by a circular icon. The symptoms are: 'UČESTALO MOKRENJE' (frequent urination) with a person running icon; 'PREKOMERNA ŽEĐ' (excessive thirst) with a glass of water icon; 'PROMENE U TELESNOJ MASI' (changes in body mass) with a scale icon; 'POVIŠENI TRIGLICERIDI ILI KRVNI PRITISAK' (elevated triglycerides or blood pressure) with a stethoscope icon; and 'TAMNE PROMENE NA KOŽI U PREDELU PREPONA, PAZUHA I VRATA' (dark skin changes in the groin, armpits, and neck) with a hand pointing to skin icon. At the bottom of the infographic, the title 'SIMPTOMI INSULINSKE REZISTENCIJE' is written in large, bold, white capital letters.

UČESTALO MOKRENJE

PREKOMERNA ŽEĐ

PROMENE U TELESNOJ MASI

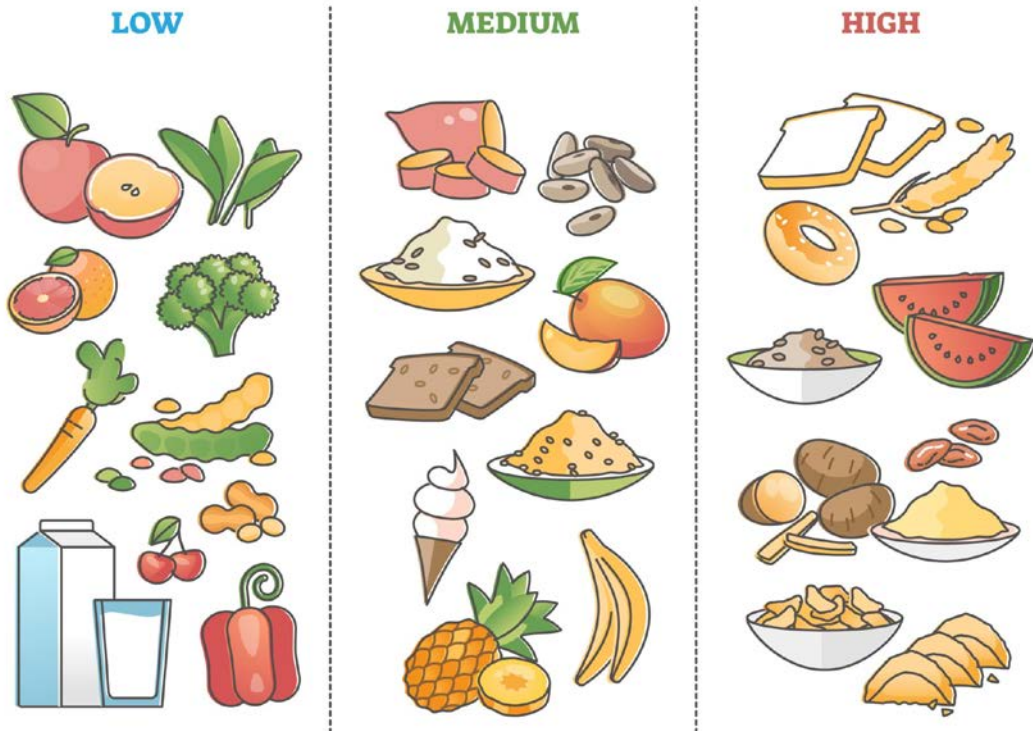
POVIŠENI TRIGLICERIDI ILI KRVNI PRITISAK

TAMNE PROMENE NA KOŽI U PREDELU PREPONA, PAZUHA I VRATA

SIMPTOMI INSULINSKE REZISTENCIJE

Šta je GI, a šta ITM?

GLYCEMIC INDEX



Šta je OGGT?



Šta je dijabetes?

DIJABETES: šta sve treba da znate



LEČENJE



KOMPLIKACIJE



SIMPTOMI



PREVENTIVA

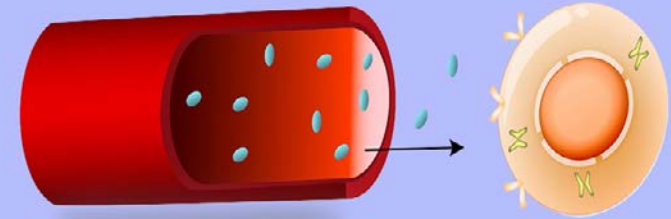


! MERITE ŠEĆER U KRVU

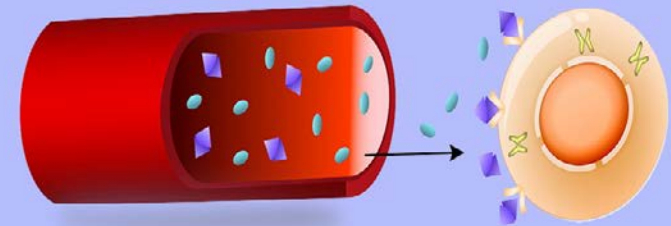


VRSTE DIJABETESA

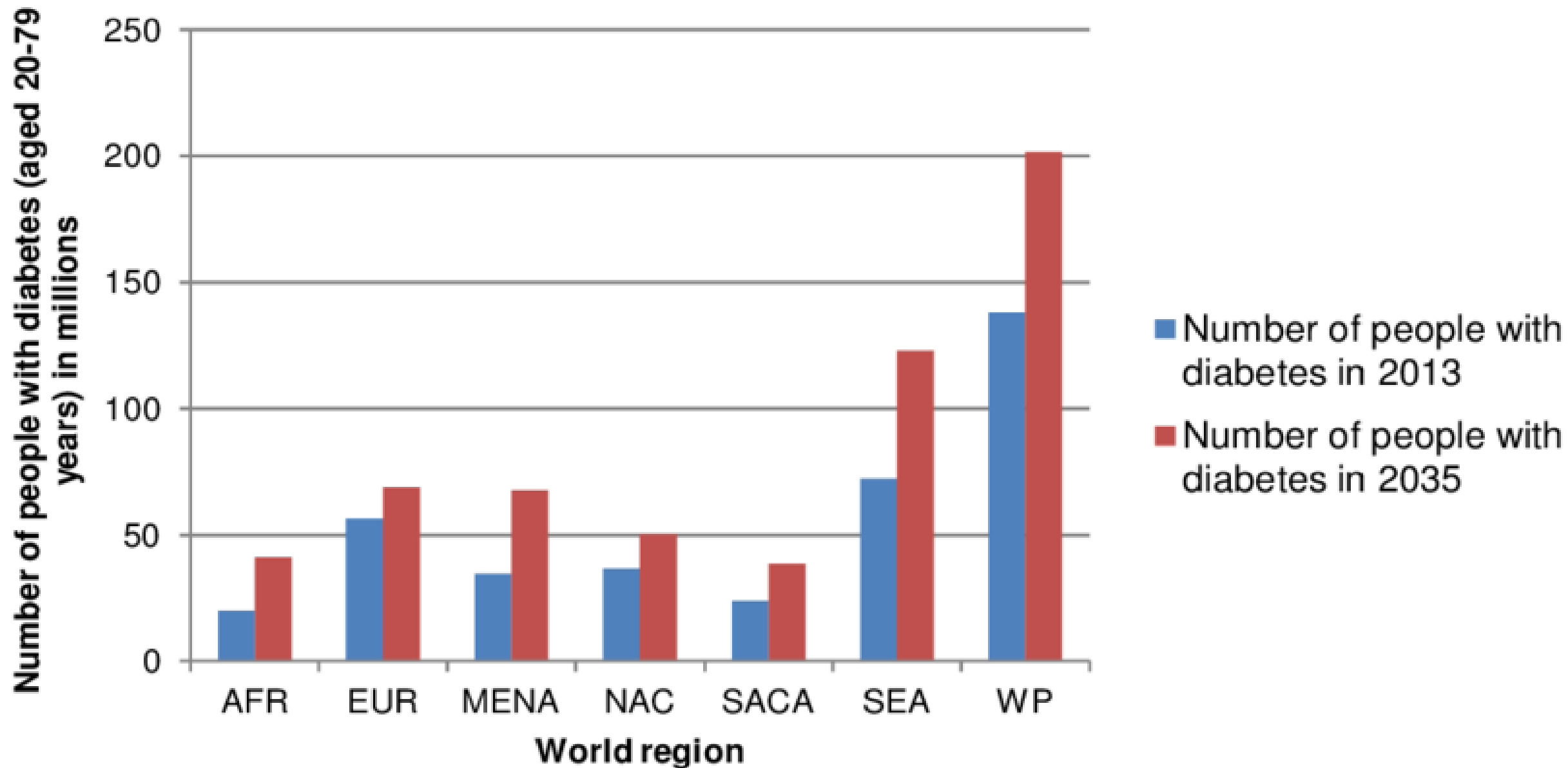
Dijabetes tip 1



Dijabetes tip 2



Diabetes prevalence in 2013 and 2035 in different regions

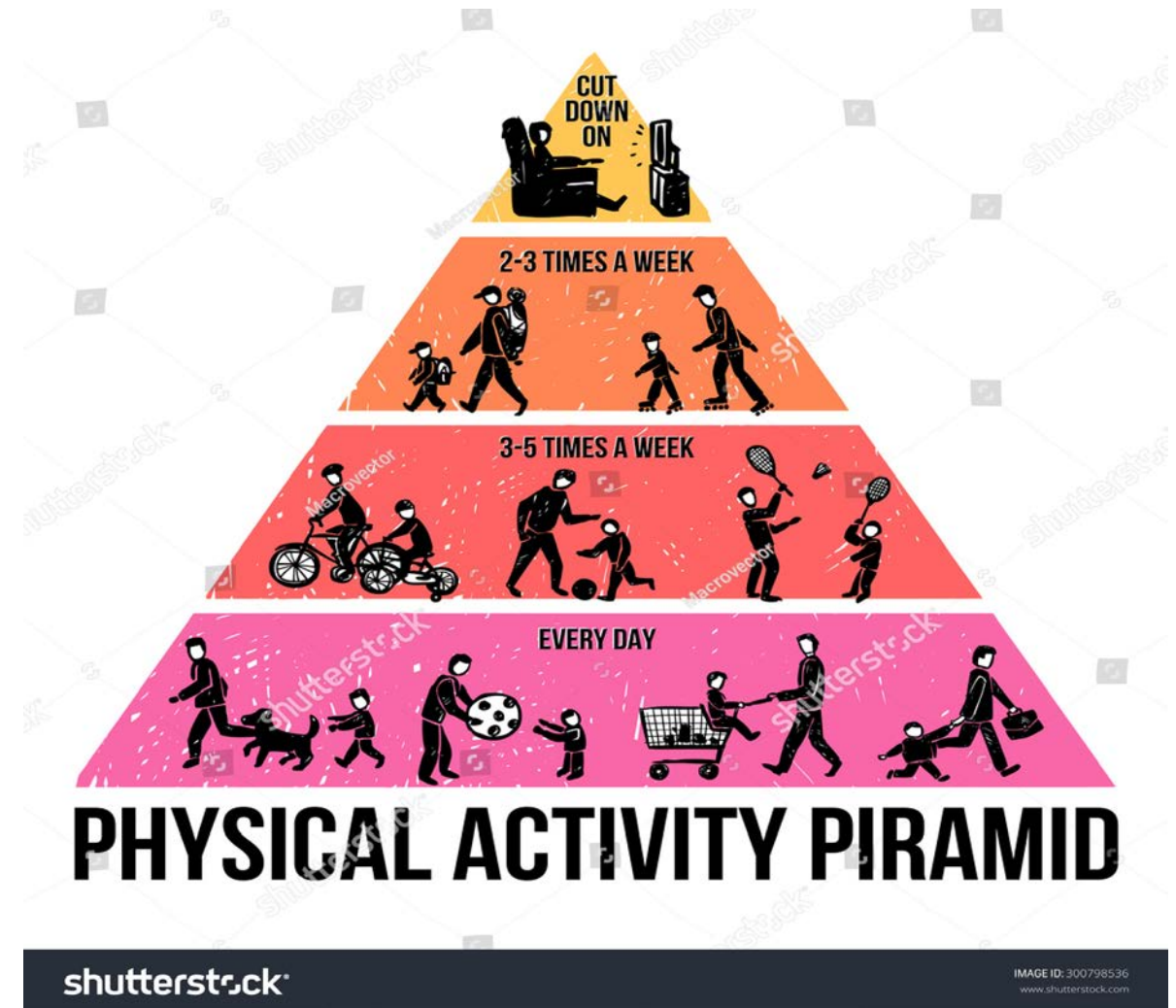




Čigotica-specijalna bolnica za
bolesti
Štitaste žlezde i bolesti
metabolizma „Zlatibor“



Ishrana sa fizičkom aktivnošću kod adolescenata





MEDITERANSKA DIJETA

od 1800 kcal

	PONEDELJAK		UTORAK		SREDA		ČETVRTAK		PETAK		SUBOTA		NEDELJA	
DORUČAK	Crni hleb	90g	Ražani hleb	90g	Ražani hleb	120g	Hleb od celog zrna	90g	Integralni hleb	90g	Hleb od celog zrna	90g	Ječmena kaša:	
	Bareno jaje	60g	Čureča prsa	30g	Šampinjoni marinir.	30g	Čureča prsa	30g	Tunjevina	60g	Sir mladi	90g	Ječmene	50g
	Masline	10kom.	Paradajz	100g	Masline	10kom.	Paprika sveža	50g	Paprika	50g	Masline	10kom.	pahuljice	
	Paprika	50g	Masline	10kom.	Tunjevina	60g	Sir	10kom.	Masline	100g	Paradajz	100g	Pomorandža	100g
	Jogurt	200g	Jogurt	200g	Pomorandža	100g	Jabuka	100g	Zeleni čaj	200g	Mandarine	100g	Orah, badem	10g
													Voćni čaj	150g
UŽINA	Crni hleb	60g	Ražani hleb	60g	Kivi	100g	Hleb od celog zrna	60g	Jabuka	100g	Jabuka	100g	Limunada	200g
	Masline	10kom.	Paprika	100g	Zeleni čaj	200g	Jogurt	200g	Kuvano žito	100g	Zeleni čaj	200g	Kuvano žito	100g
	Paradajz	150g	Maslinovo ulje	5g	Badem	10kom.	Orah	5kom.	Tan	5g			Tan	5g
	Pomorandža	100g	Pomorandža	100g										
RUČAK	Supa od povrća	200g	Supa od pečuraka	200g	Pasulj kuvani sa	150g	Ražani hleb	60g	Sočivo kuvano	160g	Supa od pečuraka	200g	Supa od povrća	200g
	Barena piletina	60g	Teleća šnicla	80g	Šargarepom	50g	Leblebija kuvana sa	100g	Preliv: paradajz sok	100g	Rizoto pečurke, pilet:		Čuretina pečena	90g
	Bareni pirinač	120g	Bareni krompir	180g	Crnim lukom	50g	Paprikom	50g	Ljuspice soje	50g	Integralni pirinač	100g	Maslinovo ulje	5g
	Brokoli, šargarepa,	150g	Celer, šargarepa,	150g	Paprikom	50g	Crnim lukom	50g	Maslinovo ulje	5g	Pečurke, piletina	100, 60	Boranija dinstana	150g
	prokelj na pari		cvekla-rendani		Suncokretovim uljem	10g	Šargarepom+peršun	60g	Crni i beli luk	60g	paradajz sok	50g	Crni hleb	60g
	Preliv: senf+v.sirće+	5+5	Maslinovo ulje	10g	Kupus salata sa	100g	Maslinovo ulje	10g	Kiseli kupus sa	100g	Šargarepa, masl.ulje	40, 10g	Maslinovo ulje	5g
	maslinovo ulje	10g	Sirće balsamiko	5g	Maslinovim uljem	10g	Dinstano belo meso	60g	Maslinovim uljem	5g	Crni luk+paprika	60g	Paprika, luk,	200g
	Jabuka	100g	Grejfrut	100g	Jabuka	100g	Kivi	100g	Mandarine	100g	Salata cvekla, celer,	150g	paradajz, krast.	
	Orah	5k									šargarepa rendani		Sir	60g
											Maslinovo ulje	10g		
UŽINA	Hleb od celog zrna	60g	Sir nemasni	60g	Paradajz sok	100g	Ražani hleb	60g	Integralni hleb	60g	Kuvani kukuruz	260g	Jabuka	100g
	Sir mladi	60g	Crni hleb	60g	Crni hleb	90g	Maslinovo ulje	10g	Celer rendani	100g				
	Paradajz	100g	Salata cvekla rendana	100g			Krastavac	100g	Maslinovo ulje	5g				
VEČERA	Špageti durum testo	180g	Ovsena kaša:		Integralni pirinač	180g	Ražani hleb	90g	Kaçamak	180g	Crni hleb	90g	Palenta	180g
	Šampinjoni dinstani	100g	Ovsene pahuljice	50g	Pečena pastrmka	100g	Bareno jaje	60g	Pečena pastrmka	90g	Bareni oslić	60g	Mleko	200g
	Crni luk	50g	Jabuka	100g	Salata peč.paprike	100g	Sir posni	60g	Grilovane tikvice i	200g	Salata peč.paprike	150g	Jabuka	100g
	Beli luk	20g	Badem	5kom.	Maslinovo ulje	10g	Rotkvice	50g	plavi patlidžan		Maslinovo ulje	10g	Konjske viršle	80g
	Maslinovo ulje	10g	Tan	5g	Zeleni čaj	200g			Maslinovo ulje	5g	Jogurt	200g		
									Jabuka	100g				
									Zeleni čaj	200g				
UŽINA	Trešnje	100g	Jagode	100g	Jabuka	100g	Kruška	100g	Kuvano žito	100g	Jabuka	100g	Kuvano žito	100g
									Orah	5kom.			Orah	5kom.
	UKUPNO	1810,6 kcal	UKUPNO	1791,9 kcal	UKUPNO	1791 kcal	UKUPNO	1811,4 kcal	UKUPNO	1816,5 kcal	UKUPNO	1761 kcal	UKUPNO	1831,4 kcal

Jelovnik na programu Čigotica

JELOVNIK ZA 7 DANA

Energetska vrednost = 1000 Kcal

PONEDELJAK

Doručak: mlad, posni sir 50 g, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml

Užina: jabuka 200 g

Ručak: posna neslana supa od povrća 200 ml, pastrmka na žaru 200 g,

Salata: krastavac i paradajz sa lukom-ukupno 250 g

Užina: pomorandža 200 g

Večera: belanac jajeta, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml,

Salata: kupus rendan sa šargarepom-ukupno 150 g

UTORAK

Doručak: kornifleks 30 g, jogurt 200 ml

Užina: kruška 150 g

Ručak: posna neslana supa sa šampinjonima 200 ml, komad posnog pilećeg

belog mesa 180 g,

Salata: zelena i rotkvice-ukupno 250 g

Užina: mandarine 200 g

Večera: sir mlad postan 50 g, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml

Salata: paradajz sa crnim lukom i peršunom 150 g

SREDA

Doručak: kačamak 50 g, sir mlad postan 50 g, mleko 200 ml

Užina: šljive 150 g

Ručak: posna neslana supa od spanaća začinjena umućenim belancetom i jogurtom 200 ml, komad kuvanog posnog junećeg mesa 100 g,

Salata: rendan kupus sa krastavcima 250 g

Užina: kivi 170 g

Večera: sir mlad postan 50 g, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml,

Salata: koktel od rendanog povrća (celer, šargarepa, jabuka)-ukupno 150 g

ČETVRTAK

Doručak: belanac jajeta, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml

Užina: breskva 200 g

Ručak: posna neslana supa od raznog povrća 200 ml, oslić na žaru (ili druga posna morska riba) 250 g,

Salata: kupus rendan i paradajz - ukupno 250 g

Užina: grožđe 150 g

Večera: sir mlad postan 50 g, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml

Salata: kuvana cvekla sa limunovim sokom od peršuna 150 g

PETAK

Doručak: sir postan mlad 50 g, kukuruzni hleb (proja) 50 g, jogurt 200 ml

Užina: kajsije 200 g

Ručak: posna neslana supa sa tikvicama 200 ml, teleća šnicla na žaru 130 g

Salata: paradajz, paprika, crni luk 250 g

Užina: jabuka 200 g

Večera: belanac jajeta, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml,

Salata: tarator salata (krastavac u kiselom mleku sa peršunom)

150 g

SUBOTA

Doručak: kuvana pšenica 30 g, mleko 200 ml

Užina: voćna salata (razno voće) 200 g

Ručak: paradajz čorba (pasiran paradajz bez soli, ulja-200 ml), kuvana junetina 100 g sa barenim karfiolom i šargarepom 200 g

Užina: trešnje 150 g

Večera: sir mlad postan 50 g, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml,

Salata: kupus rendani, rotkvice 150 g

NEDELJA

Doručak: zobene pahuljice 30 g, mleko 200 ml

Užina: mandarine 200 g

Ručak: posna neslana supa od karfiola začinjena umućenim belancetom i jogurtom 200 ml, komad posnog čurećeg mesa (obavezno bez

kožice - 180 g), bareni spanać sa belim lukom 200 g i paradajz

50 g

Užina: jagode 150 g

Večera: sir mlad postan 50 g, crni hleb 50 g, jogurt 200 ml

Salata: pečena paprika sa sirćetom i belim lukom 150 g



Hvala na pažnji!

АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА
ОДСЕК ВИСОКА ХОТЕЛИРЕРСКА ШКОЛА БЕОГРАД

Исхрана код анемиичности

Предметни професор:
Др Ана Калушивић

Студент:
Милана Стојисављевић ГС011/2020

Садржај:

1. Увод
2. Историја анемије
3. Симптоми анемије
4. Настанак анемије
5. Врсте анемије и лечење
6. Правилна исхрана код анемије
7. Гвожђе у храни
8. Намирнице погодне за исхрану код анемичности
9. Пример дневног менија
10. Зкључак



УВОД

АНЕМИЈА

-На Грчком АН- без,
ХАИМА- крв односно
бескрвност.

Стање које настаје
када тело нема

довољно црвених
крвних зрнаца која
шаљу кисеоник до
свих делова тела.

Догађа се најчешће
због недостатка

гвожђа у исхрани,
али може настати и
због других разлога

ХЕМОГЛОБИН

-Протеин који
има улогу да за
себе везује
кисоник који
путем крвотока
преноси до свих
органа у телу,
како би они
нормално
функционисали.

-Нормалне
вредности
хемоглобина
За мушкарце од 135
до 182 г/Л
За жене 119 до 157г/Л

ХЕМАТОКРИТ

-Представља проценат
крви који чине црвена
крвна зрнца односно
еритроцити

ГВОЖЂЕ У КРВИ

-Гвожђе је есенцијални
елементи који у
организму има
вишеструке
улоге,главна је да
улази у састав
хемоглобина

Историја анемије

У 17. веку се за анемију користио термин хлороза, због зеленкасте боје коже анемичних особа, па је стога тренд у сликарству тог доба био да се девојачки тен слика зеленкастим тоном. Термин анемија се користи од 19. века и спој је грчких речи ан-без и хаима-крв, што значи бескрвност. Како израз није баш прикладан, за болесно стање коришћени су и називи слабокрвност и малокрвност. У 19. веку анемија се такође сматрала симптомом неурозе, али по мишљењу великана тог времена медицине, сматрало се и симптомом жаба које пате од „хистерије“. Лечење анемије препаратима гвожђа први су увели Французи у 19. веку



Симптоми анемије

Постоји доста различитих облика анемије, може се појавити као тренутно или дугорочно стање као и благ или тешко стање пацијената, симптоми се крећу од лакших до тежих облика. Анемија није сама за себе болест него више описује стање организма односно постојање болести. Уколико се за неког болесника посумња да има анемију важно је да се открије узрок анемије као и да се одреди тип анемије.

Симптоми анемије:

1. Малаксалост
2. Умор
3. Мучнина
4. Главобоље и вртоглавице
5. Бледило
6. Неправилан рад срца
7. Кратак дах
8. Бол у грудима
9. Хладни екстремитети

Настанак анемије

Било који процес у телу који нарушава нормални животни век црвених крвних зрнаца односно еритроцита у телу, може да изазове анемију. Еритроцити настају у коштаној сржи и њихов просечни животни век је око 120 дана.

Анемија настаје најчешће због

- Смањене производње црвених крвних зрнаца или хемоглобина, недостатка гвожђа и витамина Б12 и/или фолне киселине
- Повећаног губитка и уништавања црвених крвних зрнаца

Врсте анемије и њихово лечење

СИДЕРОПЕНИЧНА АНЕМИЈА

Карактерише је апсолутни мањак гвожђа, смањени број црвених крвних зрнаца и смањени хемоглобин.

Обично се јавља код:

1. Жена које имају обилне менструалне циклусе
2. Код вегетаријанаца
3. Код оних који имају проблеме са варењем
4. Код особа које имају болести црева
5. Може да буде и један од симптома неке малигне болести

Уколико се постави дијагноза ове анемије тј. анемије услед недостатка гвожђа, увек је битно открити и узрок недостатка гвожђа јер иза ње могу да се крију неке озбиљне болести.

Првенствено се лечи препаратима гвожђа, фолне киселине и променом исхране.

Мегалобластна анемија због недостатка фолата

Од анемије ове врсте обично болују особе које не уносе довољно меса, јаја, зеленог поврћа, оболели од целијакије и малигних болести црева, особе којима је одстрањен део желуца или црева, као и неке друге болести.

Ова врста је занимљива посебно за труднице кад су потребе за фолном киселином повећане и на рачун плода који се развија јер је за правилан раст у првом триместру трудноће неопходна фолна киселина.

Ова анемија се манифестује сниженим бројем еритроцита (црвених крвних зрнаца), обично нормалним хемоглобином, али је зато запремина еритроцита увећана (МСV је повећан).

• Ова врста анемије се коригује применом препарата фолне киселине.

Пернициозна анемија

Још један облик малокрвности где је услед тога што је слузокожа желуца оштећена и истањена, не производи довољну количину унутрашњег фактора а то је протеин за који се везује витамин **B12**.

Без овог унутрашњег фактора сва количина **B12** коју унесемо у организам не може да се искористи јер витамин нема за шта да се веже.

B12 је неопходан за многе процесе у телу, а његов недостатак се поред општих симптома које смо описали манифестује и:

1. пецкањем,
2. сврабом
3. утрнулошћу у удовима (периферна неуропатија),
4. проблемима са варењем (мучнина, повраћање)

Кад се посумња на пернициозну анемију преко налаза крвне слике и биохемијских анализа, треба урадити ниво витамина **B12** који је тада обично снижен.

Обично се ради и гастроскопија јер је у основи узрок ове анемије обично проблем са желуцем.

Терапија је доживотна и дају се ињекције овог витамина. Терапију треба спроводити редовно јер се компликације манифестују и на кичменој мождини и великом мозгу, а једна од могућих компликација је и рак желуца.

Лечење анемије

Након постављања дијагнозе, само мали број болесника се лечи у болницама, било због поодмаклог стадијума болести или компликоване терапије.

Лечење је одређено узроком и разлогом њеног настанка. Уколико се не лечи на време може доћи до озбиљних здравствених проблема.

Анемија може довести до преоптерећења срца и срчаних тегоба, отежаних менталних процеса. Ако се симптомима погоршају анемија може озбиљно нарушити здравље, стога је веома важно открити узрок настанка анемије.

Лечење мора бити под надзором стручне помоћи односно лекара који одређује стратегију лечења као што су примена лекова или промена исхране.

Правилна исхрана код анемије

Последица недостатка гвожђа у организму настаје анемија. Гвожђе игра веома важну улогу у многим метаболичким процесима у телу: учествује у синтези хемоглобина, који преноси кисеоник из плућа до свих ћелија у телу, затим у синтези миоглобина, који је резерва кисеоника у телу, подржава раст и јача отпорност на инфекције.

У организму је присутан у количини од око 3 г (жене имају око 2,8 г, а мушкарци 3,8 г). На баланс гвожђа у организму утичу његов унос, залихе, губитак и потребе за овим важним елементом.



Гвожђе у храни

Недостатак гвожђа у организму изазива хипохромну анемију, која је према Светској здравственој организацији најраспрострањенија глобална болест узрокована неадекватном исхраном. Сматра се да свака пета особа на свету пати од ове врсте анемије.

Гвожђе се у организам уноси искључиво храном. На апсорпцију гвожђа, поред индивидуалних својстава хране, утичу пол, старост, физиолошко стање, као и резерве гвожђа у организму. Због већих потреба, жене апсорбују већи проценат гвожђа из хране од мушкараца, као и деца у односу на одрасле и труднице у односу на жене у репродуктивном добу. Због тога је неопходна анализа крвне слике.

Намирнице у исхрани код анемиčnosti

У исхрани људи са анемијом треба да доминирају:

- изнутрице,
- печурке,
- сушено воће,
- жуманца,
- риба - посебно туњевина, шкољке,
- махунарке,
- ротквице,
- месо - посебно пилетина и ћуретина.

Анемичне особе треба да једу пуно црвеног и белог лука, коштуњавог воћа, семена, зеленог лиснатог поврћа.

Намирнице које садрже бакар (сир, жуманца, морски плодови, џигерица, цела житарица, зелено поврће, кајсије, трешње и суве смокве) помажу у апсорпцији гвожђа. Цела зрна су добар извор гвожђа, али их не треба јести у исто време са другом храном богатом гвожђем. Такође, спанаћ је богат оксалном киселином, која смањује апсорпцију гвожђа.

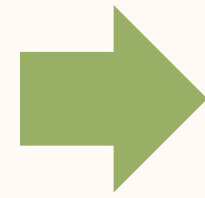
Употреба намирница са пуно витамина Ц подстиче апсорпцију гвожђа. Корисно је избегавати комбиновање хране богате гвожђем са млеком и млечним производима.



Гвожђе у намирницама

Два облика гвожђа која постоје

А то су
ХЕМ гвожђе и
НЕХЕМ гвожђе



Разликују се у брзини којом се апсорбују као и у намирницама у којима се налазе.

Хем гвожђе се лакше апсорбује и налази се у намирницама анималног порекла, док се нехем налази у намирницама биљног порекла и теже се апсорбује



ПРИМЕР ДНЕВНОГ МЕНИЈА

Приликом састављања менија за особе са анемичним обољењем, треба узети у обзир пол, године, неопходан дневни унос калорија као и физичку активност и могућност алергија на одређене намирнице.

Укупан дневни унос за пример менија је 1500 калорија

ДОРУЧАК	УЖИНА 1	РУЧАК	УЖИНА 2	ВЕЧЕРА
СМУТИ ОД БОРОВНИЦА И СПАНАЂА	СУШЕНО СЕМЕ БУНДЕВЕ	ЛЕБЛЕБИЈЕ СА ЏИГЕРИЦОМ	МАНДАРИНЕ	САЛАТА ОД ПАРАДАЈЗА СА РУКОИЛОМ
	2 КАЈСИЈЕ	САЛАТА ОД ЦВЕКЛЕ	1/2 ШОЉЕ МАЛИНА 1/2 ШОЉЕ КУПИНЕ	ПУЊЕНИ ПАТЛИЦАН СА СИРОМ И ШУНКОМ
	2 КИВИ	ЗА ДЕСЕРТ ВОЋНА САЛАТА	ШАКА БАДЕМА	
342 кцал	212 кцал	435 кцал	191 кцал	320 кцал

ЗАКЉУЧАК

Правилна исхрана игра важну улогу у спречавању појаве анемије, као и смањењу постојећих симптома и излечења већ постојеће анемије.

Најбоље је да сваки оброк садржи рибу, месо или живину, као и витамин Ц. Такође треба што више времена проводити на свежем ваздуху и ходати најмање један сат дневно.


Разноврсна исхрана, редован унос свежег воћа и поврћа, као и минимална употреба алкохола, кафе, газираних безалкохолних пића и чаја најбоља је превенција анемије.

Уколико унос гвожђа храном није довољан, као и када су потребе повећане, суплементи се могу узимати по савету лекара.

A large, soft watercolor splash in shades of orange and peach, centered on a white background. The splash has a textured, layered appearance with varying intensities of color.

ХВАЛА НА ПАЖЊИ

A cluster of colorful brush strokes in shades of brown, orange, and green, located in the top-left corner of the page.



Стрес и анксиозност као модерне болести-
Утицај исхране на лечење тих обољења

СА ПЛАНОМ ИСХРАНЕ

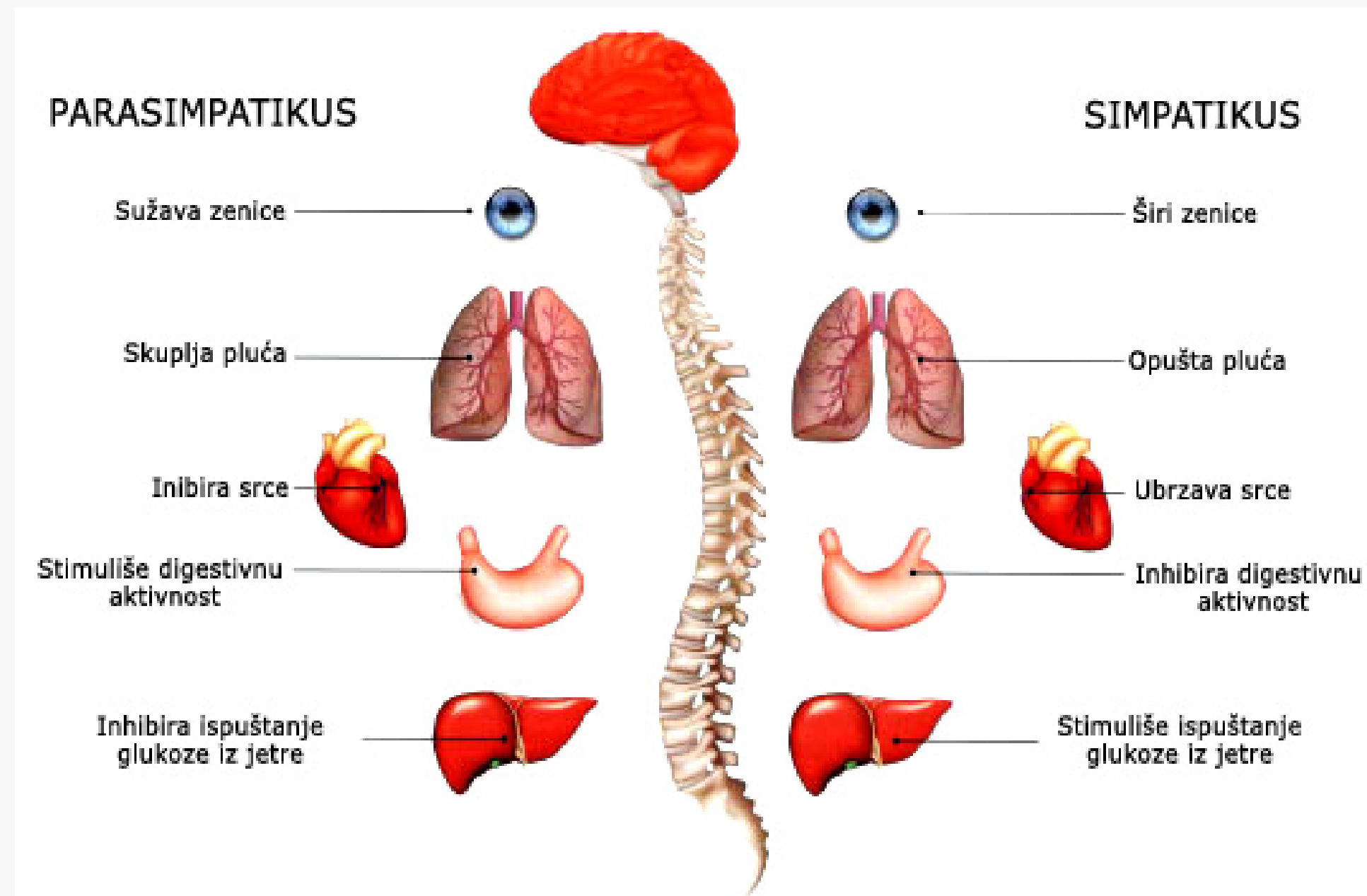
Чини се да се данас сви које познајем налазе под превеликим стресом. Било да се ради о пацијентима, пријатељима или колегама, од свих њих чујем исте јадиковке: Уморни су. Анксиозни.

Поврх свега тога, та исцрпљеност коју осећају манифестује се у виду симптома у њиховом телу. Прекомерна тежина. Синдром иритабилног црева. Чиреви. И тако редом, све што можете да замислите. Стрес доводи до болести и различитих поремећаја.

. Да би се људски организам успешно успио одбранити, природним путем од стреса и настанка многих поремећаја као и анксиозности, неопходно је обратити пажњу на саму исхрану нашег организма. Јер зависно од хране коју конзумирамо у нашем мозгу долази до активирања и отпуштања одређених хемикалија које могу или да исцрпљују наш организам или да делују умирујуће на њега.

НЕРВНИ СИСТЕМ - ХЕМИКАЛИЈЕ У МОЗГУ

Аутономни нервни систем се састоји од два дела који су као две стране клацкалице: симпатичког и парасимпатичког нервног система. Симпатички нервни систем покреће вашу реакцију борба, бег и залеђивање, што доводи до ослобађања хормона стреса, адреналина, норепинефрина и кортизола у крвоток. Друга страна ове клацкалице је парасимпатички нервни систем, који вам помаже да се обновите помоћу спокојног стања, мировања и варења.

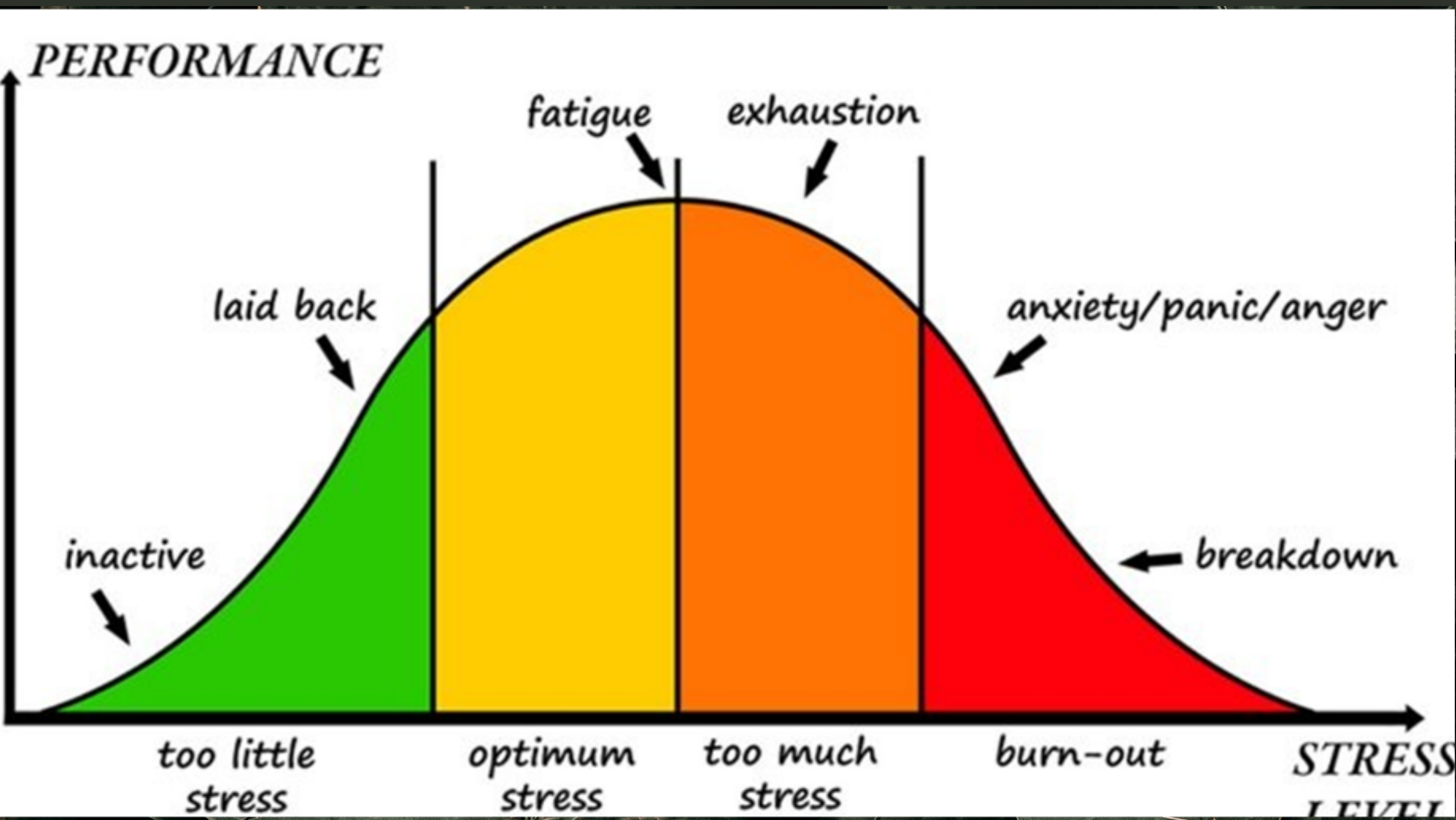


- *Ацетилхолин
- *ГАБА
- *Серотонин
- *Мелатонин,
- *Окситоцин
- *Ендорфини

- *Адреналин
- *Норепинефрин
- *Кортизол

БОЛЕСТИ ПОВЕЗАНЕ СА СТРЕСОМ

Стрес је нежељена реакција организма која настаје код изложености великим или дуготрајним притисцима узрокованим психолошким, биолошким и вањским разлозима, а различите особе другачије доживљавају стресна стања.



Болести кардиоваскуларног система

Болести дигестиног тракта (иритабилно цријево, чир на желуцу, узнемирени стомак)

Нарушен имуни систем

Дијабетес и прекомијерна тежина

Анксиозност и депресија

ЛИЈЕКОВИ И СУПЛЕМЕНТИ

Стресом узрокована анксиозност или депресија се може покушати лечити лековима попут анксиолитика и антидепресива уколико доктор одлучи да је то потребно. Наравно, поред лекова који захтевају медицински надзор, уколико дође до озбиљнијих нивоа поремећаја насталих усљед појачаног стреса, ту су такође разни суплементи и додатци исхрани који подспешују лучење хормона парасимпатичког нервног система.

Серотонин је изузетно важан неуротрансмитер и познат је као хормон среће, јер једна од његових улога је управа та: изазивање осећаја среће.

Показано је да мелатонин доводи до тога да особа брже заспи, дуже спава и има квалитетнији сан.

Наравно, ту је и велики број таблета за смирење од којих се могу као пример узети бенседини и бромазепани.

ПРИРОДНИ ЛИЈЕКОВИ

Да бисмо исцелили мождану исцрпљеност потребни су нам здравији, природни начини којима ћемо да подржимо серотонин и ГАБА, док истовремено смањујемо висок ниво кортизола. Ове две хемикалије које уравнотежују мозак могу да се направе од хране коју једете.

Највећи пријатељи нашег мозга јесу воће и поврће.

Прије свега, оно што треба избегавати у нашој исхрани јесу шећер, брашно и остале процесуиране угљене хидрате који могу да доведу до смањења вашег хипоталумуса, чинећи вас мање способним да се носите са стресом и доводећи ваш мозак у стање исцрпљености.

Супстанце које треба да уносимо

- *Триптофан – од кључне важности за смањивање стреса и анксиозности јесте да једете довољно хране богате триптофаном јер ова аминокиселина помаже вашем телу да производи серотонин.
- *Глутамин- је аминокиселина која је прекурсор једне од главних хемикалија које смирују мозак:ГАБА.
- *Витамин Б6 – Стрес може да смањи ниво витамина Б6, тако да је од кључне важности да га унесите довољно када се осећате исцрпљено.
- *Фолат – Он има толико велику улогу у регулацији расположења да сада може да се добије и на лекарски рецепт, што се понекад користи као помоћ у третирању депресије.



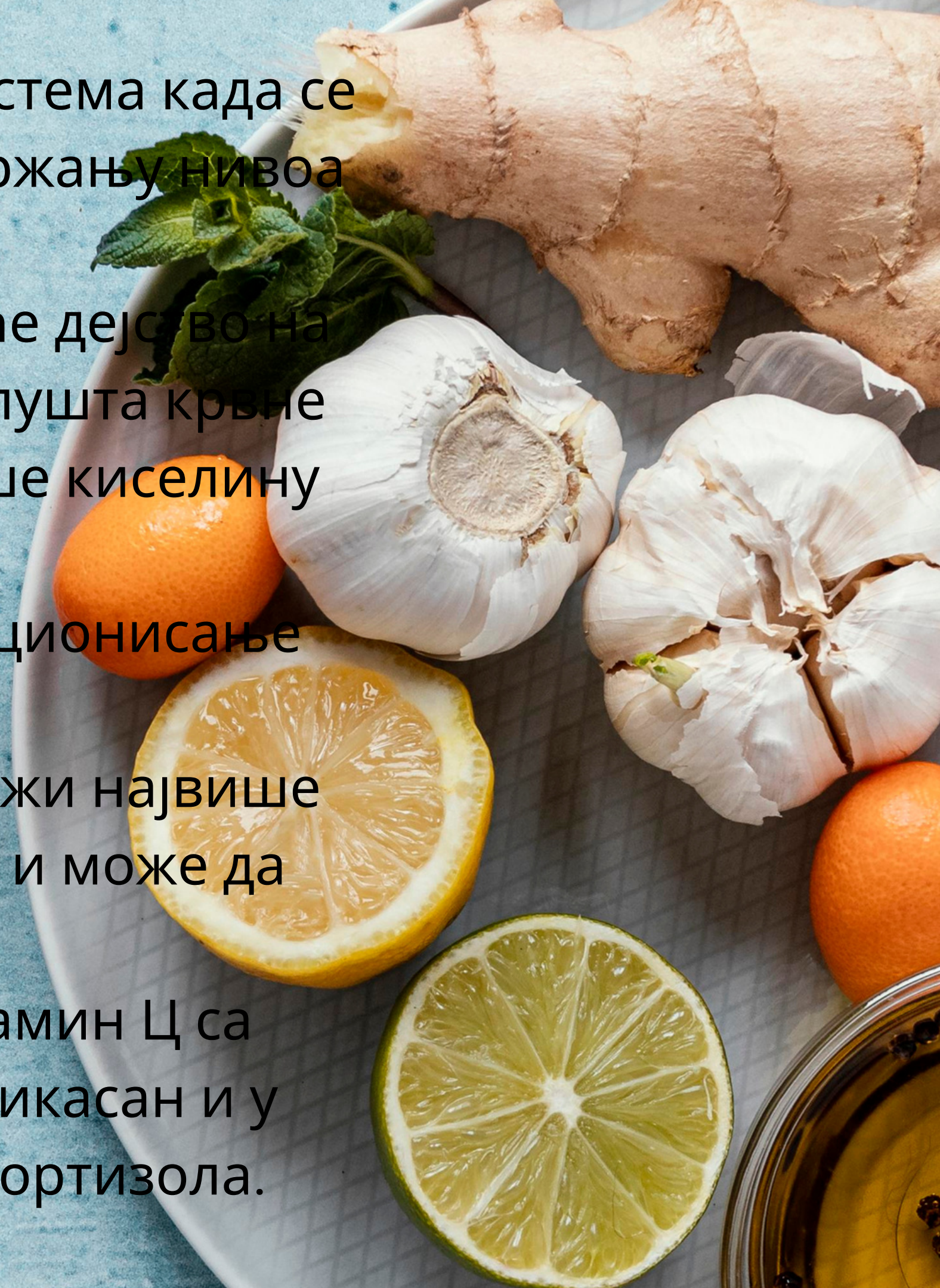
*Тиамин – Он може да помогне и раду имуносистема када се бори против стреса док истовремено помаже држању нивоа кортизола под контролом.

*Магнезијум- Магнезијум може да има умирујуће дејство на мозак као и на тело, што подстиче здрав сан, опушта крвне судове, спречава мишићне грчеве и неутралише киселину која изазива лоше варење.

*Холин – је нутритијент који побољшава функционисање мозга.

* Калцијум – од свих минерала, наше тело садржи највише калцијума, али је његов недостатак уобичајен и може да доведе до анксиозности.

*Витамин Ц-Мада већина људи повезује витамин Ц са здравим имуносистемом, доказано је да је ефикасан и у заштити мозга од стреса и спуштању нивоа кортизола.



Примјер дневног менија

Доручак: Доручак у чинији

- Зрео авокадо(70/50g)
- Банана(100/80g),
- Мешавина бобичастог воћа(100/150g),
 - Келј(30/30g),
 - Спанаћ(30/30),
 - Кефир(200/150ml),
 - Путер од бадема(20/10g),
- Мешавина семенки(15/10g),
 - Свеже воће (100/100g).

Све намирнице осим путера, семенки и свежег воћа убацити у блендер. На

ГОТОВ

смуги ставити путер, семенке и воће.



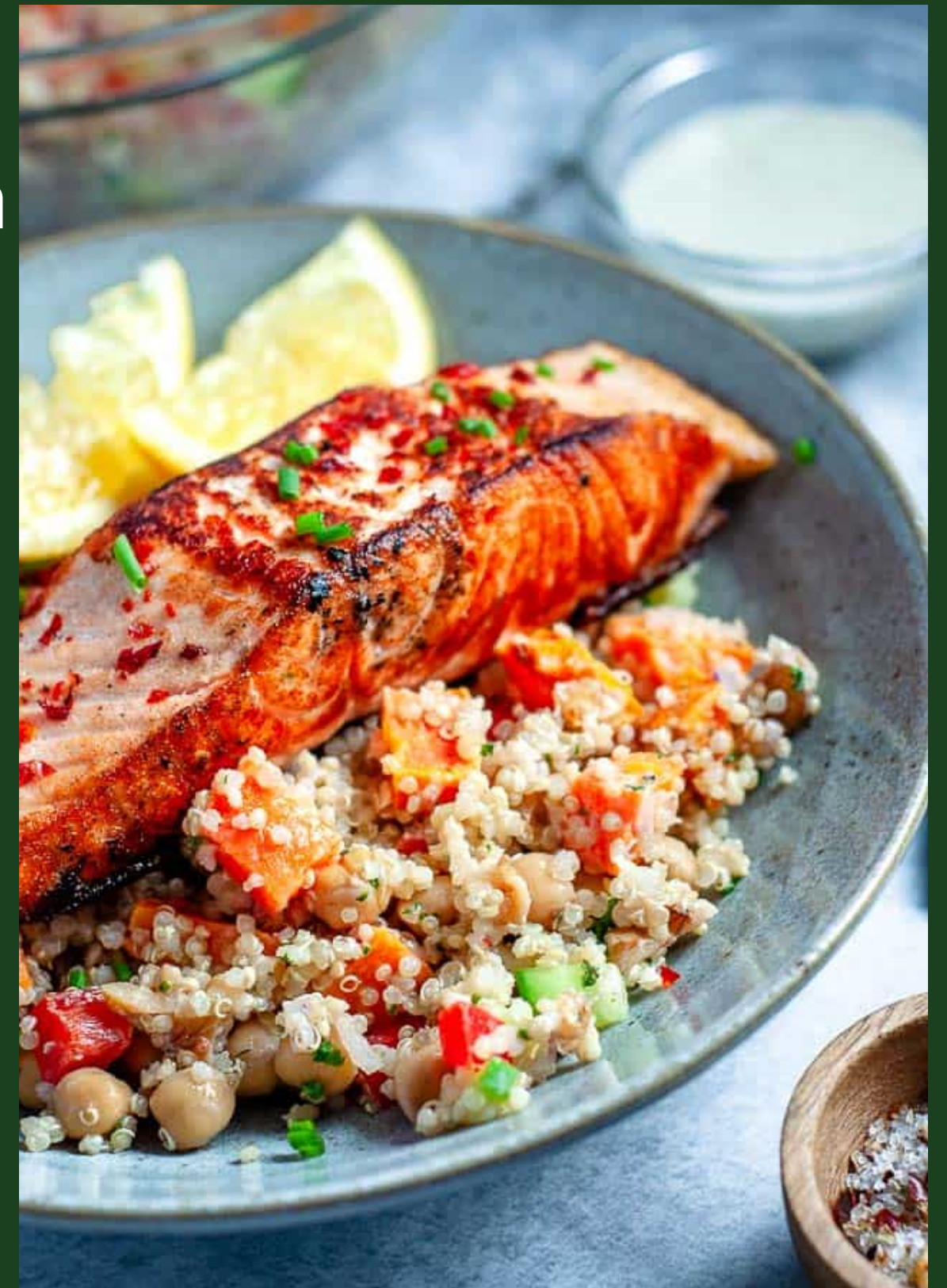
650кцал

500кцал

Ручак:

Печени лосос са корицом од ораха и шафрана са киноом (2 порције)

- 400г лососа,
- Јаје,
- 100г ораха,
- 2 прстохвата шафрана,
- ½ кашичице соли,
- 320г куване киное са зачинима (шафран, куркума, хималајска со, екстра девичанско маслиново уље, бибер, кајенска паприка).



700кцал/порција

Ужина:
Зелени чај и брауни са
црном чоколадом и
бундевом

- Јаја,
- Бадемово брашно,
- Косово уље,
- Стевија ,
- Бундева,
- Црна чоколада



150г/375кцал

100г/250кцал

Вечера:

Бургери од пасуља у тортиљама са миксом зелених салата (2 порције)

- 200г црног пасуља,
 - Јаје,
 - ¼ љубичастог лука,
 - 2 чена бијелог лука,
- Зачини(кумин, коморач, тимијан, со, бибер, жалфија, нутритивни квасац).
 - Тортиља без глутена,
 - Микс зелене салате и чери парадајиза.



500кцал/ порција

Исхрана спортиста у теретани

Предметни професор:
Др Ана Калушевић

Студент: Алекса Вуковић
Број индекса: ГБ019/2020

Општи нутритивни циљеви у спорту



✓ Спортисти током интензивног тренинга троше између 3 000 и 5 000 kcal.

✓ Оптималан унос енергије код спортиста представља императив из више разлога. Важно је, пре свега, подмирити потребе организма за макро- и микронутријентима, неопходне за нормално функционисање и очување доброг здравља.

✓ Унос енергије утиче на изградњу мишићне масе и нивоа масти који су од изузетног значаја за постизање високог нивоа физичке спремности, као и на функцију хормонског и имуног сиситема.

✓ Сваки спортиста има индивидуалне енергетске захтеве. Они су условљени телесном масом и висином, тенденцијом ка добијању у тежини или мршављењу и прилагођени су учесталости, дужини и интензитету тренинга .

Улога и препоручен унос макронутријената у исхрани спортиста

Угљени хидрати



✓ Главни извор енергије приликом физичке активности представљају угљени хидрати.

✓ Величина депоа угљених хидрата директно утиче на снагу и издржљивост спортисте.

✓ Гликоген у мишићима је енергетско гориво за мишиће, а гликоген из јетре одржава нормалан ниво шећера у крви потребан за мождани рад.

Количина која се препоручује спортистима износи од 55 до 60% уноса калорија из угљених хидрата

Масти



✓ Масти су одлично гориво (дају дуготрајније залихе енергије од угљених хидрата и беланчевина), имају заштитну улогу (штите органе од хладноће), дају осећај ситости.

✓ Спортистима се препоручују да узимају што више незасићених масних киселина као што су маргарини софт са што мање млечне масти, јер наше тржиште је све богатије понудом здравије хране и са маргаринима са мањим процентом млечне масти, риба која је богата омега-3 масним киселина, махунарке (пасуљ, грашак) језграсто воће, семенке. Млеко и млечни производи садрже млечне масти са мањим процентом, па ће ефекат на организам спортиста бити здравији и лакше ће обављати јаке тренинге.

Количина која се препоручује спортистима је око 30% уноса калорија из масти

Протеини



- ✓ Протеини су основни градивни материјал за изградњу мишића.
- ✓ Састављени су од 20 аминокиселина од којих је 8 есенцијалних, односно оних које организам не може сам произвести.
- ✓ Неопходно је редовно снабдевање протеинима и у дане без тренинга.
- ✓ Протеини из хране се морају у организму разградити на аминокиселине – саставне делове који се затим претварају у властите протеине организма.
- ✓ За одржавање и стицање мишићне масе, потребно је свакодневно уношење много протеина (минимално 1г по кг телесне тежине).

Колочина која се препоручује спортистима је од 10 до 15% уноса калорија из протеина.

Улога микронутријената у исхрани спортиста

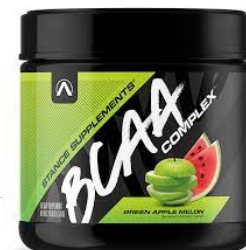
Витамини и минерали



- ✓ Витамина и минерали (микронутријенти) су есенцијалне хранљиве материје које учествују у бројним физиолошким функцијама, али и у синтези и репарацији мишићног ткива током опоравка од вежбања и повреда.
- ✓ Витамина и минерали су антиоксиданси који смањују оксидативни стрес настао током вежбања.
- ✓ Рутинско вежбање изазива „трошење” и губитак микронутријената из тела. Као резултат свега тога јавља се потреба за већим уносом микронутријената који ће учествовати у изградњи, репарацији и одржавању мишићног ткива код спортиста.

Основе суплементације

- ▶ Неке основне суплементе просто морате имати ако ћете се озбиљније бавити било којим спортом а посебно боди билдингом:
- ▶ **Whey протеин** – протеин из сурутке
- ▶ **Креатин** - састоји се од 3 аминокиселине:
Аргинин, глицин и метионин
- ▶ **НО реактор** – азот оксид (Nitric Oxide/NO)
- ▶ **BCAA-** (Branched Chain Amino Acids)
- ▶ Чине га три аминокиселине валин, леицин и изолеуцин.
- ▶ **Комплексни угљени хидрати** – биолошки молекули који се састоје од атома угљеника, водоника и кисеоника.
- ▶ **Мултивитамин-** су суплементи који се састоје од 3 или више витамина или минерала који не садрже биљне прерађевине.
- ▶ **Сагореваач** - аминокиселина



L - carnatine

Откада је откривен, сматра се за једном од најефикаснијих аминокиселина за побољшање издржљивости, сагоревање масти и убрзање опоравка од напорних тренинга. Његова примарна функција је да транспортује масне киселине из хране у митохондрије (ћелијске органеле), где се оне претварају у енергију која се одмах може искористити. На тај начин, утиће на процес оксидације масних киселина и добијање енергије у виду АТП-а (аденозин трифосфата), који даје неопходну енергију организму, а нарочито срцу и скелетним мишићима. Коришћењем телесних масти као извора енергије, Л-карнитин побољшава спортске перформансе, и помаже процес губитка килограма, подстичући раст мишића и губитак масти током вежбања.



Хидратација и спортска пића



- Различити спортови имају различите захтеве према нашем телу, па и у погледу хидрације и дехидрације тј. потреба за водом. Веома је тешко наћи "идеалну" формулу за спортску пиће које ће задовољити све наше потребе. Такво пиће треба да надокнади изгубљену течност и минерале, али и да помогне у опоравку мишића.
- Код спортова који траже издржљивост, вода или чај ће бити сасвим довољни да надокнаде течност, ако је активност не дужа од 60 минута. У супротном случају препоручује се узимање сока од поморанце или слично који ће уравнотежити и енергетски ниво.
- Код вежби за мишићну масу, комбинација воћног сока и минералне воде ће задовољити скоро све потребе.
- У већини теретана се нуде разна протеинска пића и миксеви.

План исхране у теретани

- ▶ Бодибилдинг подразумева планско вежбање и развијање мишића вашег тела помоћу дизања тегова и адекватне исхране. Било да у теретану одлазите као рекреативни вежбач или такмичар, важно је да разумете да на учинак ваших тренинга у теретани утичу и активности које имате изван ње.
- ▶ **План исхране за теретану** од круцијалног је значаја за ваш успех, јер унос погрешне хране може неизмерно да нашкоди вашим циљевима.
- ▶ Правилна исхрана за теретану подразумева да водиш рачуна о томе шта једеш пре, у току и након вежбања. У циљу трајне изградње привлачног тела, неопходно је да исхрана за тренинг буде најпре прилагођена послу и животним навикама.

Исхрана пре тренинга

Исхрана пре тренинга подразумева:

Угљене хидрате пре тренинга, протеине пре тренинга и суплементацију пре тренинга

Оброк пре тренинга најбоље је да једете у периоду од **1,5 до 2 сата уочи тренинга**, јер се на тај начин храна боље вари након чега део крви из стомака одлази у ваше мишиће.

Адекватна исхрана пре тренинга треба да садржи хранљиве материје које ти дају енергију и снагу потребну за квалитетно тренирање .

Сложени угљени хидрати пре тренинга представљају најбоље гориво за рад твојих мишића.

Многе студије потврдиле су да протеини пре тренинга **побољшавају атлетске перформансе вежбача**.

Унос протеина пре тренинга, са или без угљених хидрата, повећава синтезу протеина у твојим мишићима

Суплементација пре тренинга за циљ има да подигне перформансе ваших мишића, увећа снагу и помогне у изградњи привлачнијег тела.

Исхрана после тренинга

Подразумева:

- ▶ Угљене хидрате после тренинга, протеине после тренинга, суплементација после тренинга
- ▶ Прости угљени хидрати после тренинга омогућавају твом телу да брзо и ефикасно попуни потрошене гликогенске резерве.
- ▶ Протеини после тренинга дају **вашем телу аминокиселине** које су му потребне да поправи и обнови разграђене протеине.
- ▶ Осим тога што чини допуну исхране, суплементација служи и томе да **помогне твом телу да се брже опорави** након физичког напора
- ▶ Суплементација после тренинга за циљ има да убрза опоравак твог тела и умањи штетне последице попут упале мишића.

У групе намирница које се препоручују у оквиру исхране за теретану убрајају се:

- ▶ Месо
- ▶ Риба
- ▶ Млечни производи
- ▶ Воће
- ▶ Поврће
- ▶ Семенке

За разлику од ових, групе намирница које треба да заобилазите у оквиру исхране за теретану су:

- ▶ Алкохол
- ▶ Газирана пића
- ▶ Вештачки шећери
- ▶ Изузетно масне намирнице
- ▶ Храна пржена са пуно масти
- ▶ Намирнице веома богате влакнима

Предлог менија са енергетским вредностима за мушкарце у току интензивних тренинга у теретани

Оброк 1

Јаја	3 ком
Енергетска вредност	214,29 kcal / 893,5kJ

Сланина	200g
Енергетска вредност	1012 kcal / 4220 kJ

Зелена салата	250g
Енергетска вредност	56,85 kcal / 237 kJ

Укупна енергетска вредност obroка 1 је
1283 kcal / 5350 kJ

Оброк 2

Туњевина	200g
Енергетска вредност	275 kcal / 1147 kJ

Овсене пахуљице	100g
Енергетска вредност	415,94kcal / 1734 kJ

Салата од броколија	150g
Енергетска вредност	52,5 kcal / 219 kJ

Укупна енергетска вредност оброка 2 је **743 kcal / 3098 kJ**

Оброк 3

Пилеће бело месо	300g
Енергетска вредност	340,74 kcal / 1420,8 kJ

Интегрални пиринач	150g
Енергетска вредност	559,5 kcal / 2333 kJ

Зелена салата	250g
Енергетска вредност	56,85 kcal / 237 kJ

Укупна енергетска вредност оброка 3 је
957,09 kcal / 3991 kJ

Оброк 4

Ослић	200g
Енергетска вредност	142 kcal / 592,14 kJ

Бели кромпир	150g
Енергетска вредност	124,7 kcal / 520 kJ

Укупна енергетска вредност оброка 4 је
266,7 kcal / 1112 kJ

Оброк 5

Ела сир	200g
Енергетска вредност	146 kcal / 608.82 kJ

Бадем	100g
Енергетска вредност	645 kcal / 2690 kJ

Шумско воће	200g
Енергетска вредност	58.5 kcal / 244 kJ

Укупна енергетска вредност оброка 5 је **849.5 kcal / 3542 kJ**

Дневни унос хранљиве вредности је **4099.29 kcal 17094 kJ**

ISHRANA FUDBALERA



STUDENT:

RADULOVIĆ ALEKSANDAR GS-051/2020

Fudbal kao sport



- Fudbal kao sport je fizički ekstremno zahtevan sport, s obzirom na to da vrhunski igrači većinu utakmice rade nagle i eksplozivne pokrete koje prati visoki intenzitet. Pa tako za 90 minuta na terenu fudbaleri su spremni napraviti sprintove, skokove, promene pravca kretanja, a često su to i veoma snažni fizički dueli.

Kako se hrane fudbaleri?



- Pravilna ishrana treba da obezbedi dovoljno minerala, vitamina, proteina, manje količine masti i šećera kako bi fudbaleri bili oni “pravi” na terenu. S punim stomakom svoje prave kvalitete neće sigurno pokazati, kao ni s praznim stomakom takođe. Hrana koja se uzima pre utakmice mora da sadrži mnogo ugljenih hidrata, ali ne mnogo masti.

Kako se hrane fudbaleri?



- Testenina, krompir, pirinač, žitarice daju potrebnu energiju, ali pri tome ne opterećuju mnogo probavni sistem. 2-3 sata pre utakmice, treninga ne treba uzimati veći obrok. Dozvoljeno je uzeti neki mali obrok, kao npr. jednu bananu. Nakon ugljenih hidrata, i tokom samih dana treninga veliku važnost imaju proteini, čija funkcija je u ovom slučaju od posebne važnosti, a radi se o oporavku i pripremi mišića za nove izazove.

Kako se hrane fudbaleri?



- Za zdravlje organizma i održavanje imunološkog sistema, neophodan je unos zdravih masnoća, a koje profesionalni fudbaleri u organizam unose kroz riblje i maslinovo ulje, orašaste plodove i manje količine mlečnih proizvoda.

Ishrana fudbalera pred utakmicu.



- Ciklus ishrane pred utakmice obično počinje 24 do 48 sati ranije, s generalnim načelom da se u organizam unosi preporučenih 1 do 4 grama ugljenih hidrata po kilogramu telesne mase 6 sati pred utakmicu. Uz obroke bogate ugljenim hidratima pre utakmice, stručnjaci posebno napominju važnost hidratacije organizma, ističući da bi sat pre meča igrači trebali popiti 400 do 500 ml tečnosti u formi vode.

Ishrana fudbalera nakon treninga ili utakmice



- Nakon treninga i nakon utakmice izgubljenju energiju, potrebno je dopuniti. Ponovo je bitna voda i napitci koji će da ugase žeđ. Hrana treba da bude bogata ugljenim hidratima. Riba daje mišićima važne proteine koji su bitni za brz oporavak i pripremu za sledeće opterećenje. Izvori proteina mogu biti iz namirnica životinjskog porekla kao što su meso, perad, riba, jaja, mleko i mlečni proizvodi, ali i iz namirnica biljnog porekla kao što su mahunarke, orašasto voće, soja i proizvodi od soje.

Uticaj neredovnog sna kod fudbalera



- Svaka osoba treba spavati u proseku 8 sati, tako je i kod sportiste odnosno fudbalera. Neredovan san kod fudbalera dovodi do lošijeg oporavka organizma i mišića, dovodi do slabijeg imuniteta, takođe i performanse samog igrača su lošije jer zbog nedovoljnog sna ne može da da svoj maksimum, fokus je slabiji i takođe veliki je rizik da dodje do neke povrede koja može uticati kobno na samu karijeru fudbalera.

Količini namirnica koje pokrivaju broj kalorija potrebnih fudbaleru za 24 časa.



- Beli hleb 300gr
- Crni hleb 300gr
- Meso 300 - 400gr
- Riba 150gr
- Mleko 300gr
- Mast, maslac, ulje 90gr
- jaja 2 komada
- Razni sirevi 100gr
- Testenine 150gr
- Krompir 300gr
- Povrće 300gr
- Šećer 150gr
- Voće, kompoti, čokolada med 250gr
- Kafa, mleko, čaj 10gr
- Kolač 100gr

- Ova tabela obezbeđuje 4500-5000 kalorija.

Jelovnik



- Doručak:
- Namaz - džem, puter, med
- Napitak po želji – čaj, mleko, đus, kafa
- Slatko i slano pecivo – jaja (omlet sa sirom, šunkom, hemendeks, mladi sir, đus, voda)

- Užina:
- Neki sendvič sa šunkom i sirom, sok negazirani ili voda i neko voće.

- Ručak:
- Supa ili čorba
- Kuvana teletina sa povrćem (grašak, krompir, šargarepa)
- Kupus salata ili bilo koja druga salata

- Večera:
- Paradajz čorba
- Teleći biftek na žaru sa nekim varivom
- Mešana salata ili bilo koja druga salata

LITERATURA



- 1. KAKO SE HRANE FUDBALERI 100% ZDRAVO (KORNER.BA)**
- 2. KOLIKO SNA JE POTREBNO SPORTISTIMA? (TRCANJE.RS)**
- 3. ISHRANA FUDBALERA U PRIPREMNOBOM PERIODU (STETOSKOP.INFO)**

Predmet: Masovna ishrana

*Tema: Ishrana žene
sportiste*

Profesor: Ana Kalušević

Student: Zorica Perić GS018/2020

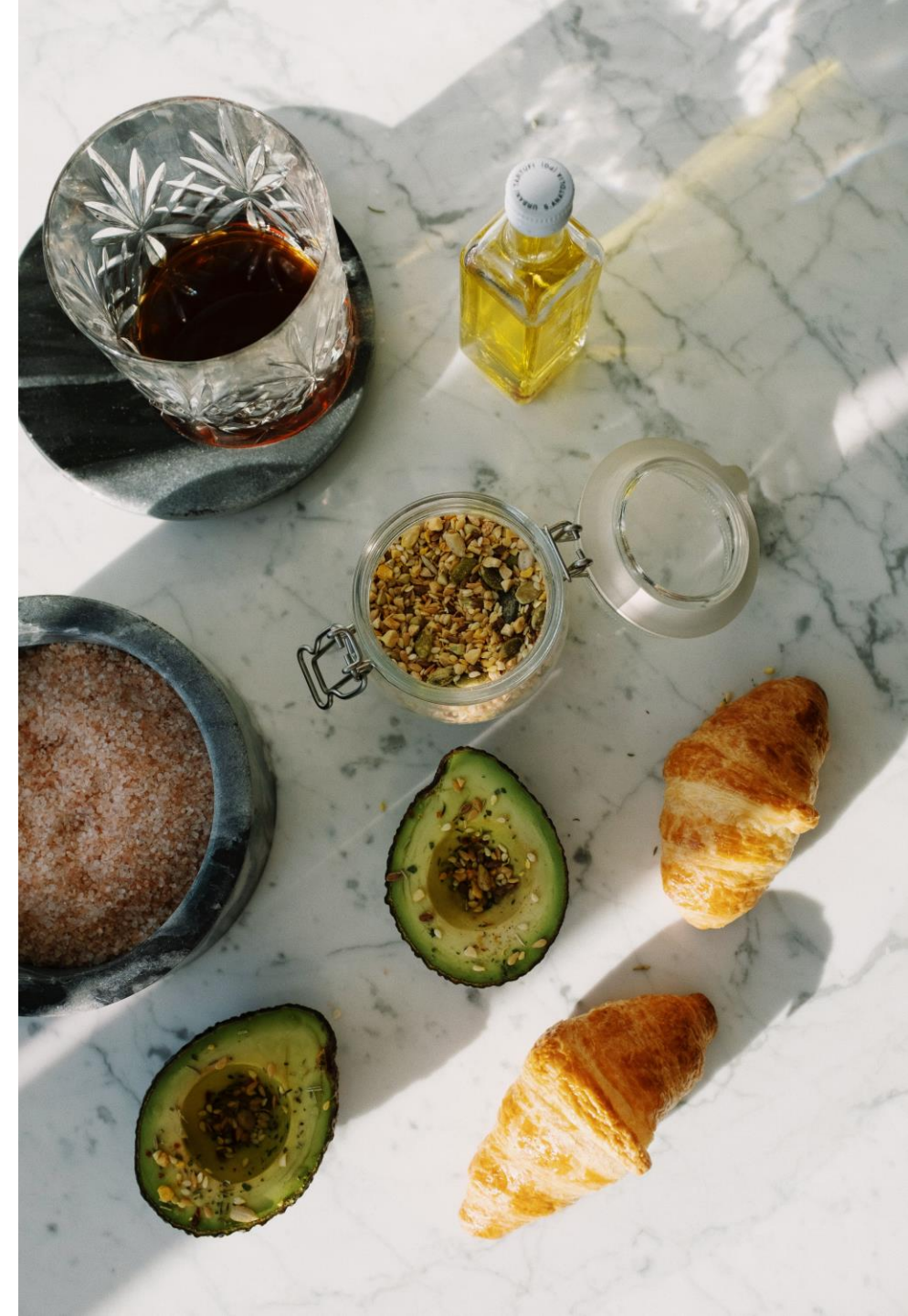


Ishrana žena sportista zavisi od sporta kojim se bave, kao i od njegovih ciljeva i potreba. Kao primer možemo uzeti nekadašnju teniserku Anu Ivanović. Ishrana Ane Ivanović sastoji se od izbalansiranih obroka u kojima preovlađuju zdrave namirnice, a nađu se i po neki zdravi slatkiši.



Njena ishrana obiluje voćem, povrćem, žitaricama I proteinima, ali ona ističe da ne može odoleti slatkišima.

**Omiljeni doručak joj je tost sa avokadom I poširanim jajima, kao prilog dimljeni losos ili spanać. Avokado sadrži veliki broj vitamina sa svojim zdravim mononezasićenim mastima, kao I zdravu dozu vitamina B6, ali I magnezijum, koji podržava snagu kostiju. Sa druge strane, spanać je pun vitamina K, koji pomaže u zgrušavanju krvi I održava kosti jakim. Zamena za ovakav doručak joj je proteinski smuti sa bananom, bademovim mlekom, proteinskim prahom, matcha prahom ili cimetom. Takodje su I ovsene pahuljice veoma hranljive I mogu se kombinovati sa raznim voćem kao I jezgrastim voćem.*



Ručak

Jedan od omiljenih obroka joj je piletina na žaru. To kombinuje sa zelenom salatom ili drugim povrćem poput brokolija. Takođe suši, kao I vege burgeri spadaju u njen predlog za zdrav ručak.

Recept za vege burgere

Sastojci: Paradajz, kiseli krastavčići, crvena paprika babura, zelena salata, šargarepa, krompir, luk I kajzerice koje možete zagrejate u rerni ili na tiganju.



featuring
frozen blueberry yogurt bark

Užina I grickalice

Ivanovićeva voli orahe i proteinske pločice. Voće poput borovnica je uvek na njenom meniju, kako sveže tako I ceđeno. Obožava smutije I ceđene sokove. Omiljena kombinacija su joj grejp, limun I đumbir, a ovakav napitak dokazano utiče I na brže sagorevanje masti.





Večera koja se lako priprema

Upariće proteine sa povrćem bogatim hranljivim materijama, poput slatkog krompira, a salata sa strane je obavezna. Uglavnom to bude piletina ili riba, losos ili tuna.

Zeleni čaj je deo njene rutine

Poznat je kao odličan antioksidant, a pomaže kod glavobolje, depresije.



Zdravi deserti

- *Njen izbor su veoma često kolači sa organskim sastojcima, ili veganske poslastice, bez glutena i šećera. Tako je njen favorit kolač od čokoladnog sira, ili pak carrot cake, ili pak hleb od banane.*

Fizička aktivnost je obavezna

- Pored zdrave ishrane Ana Ivanović je neko ko redovno trenira, a praktikuje kako jogu i pilates, tako i vožnju bicikla i plivanje. Takodje voli da šeta, kao i da radi vežbe u teretani.*



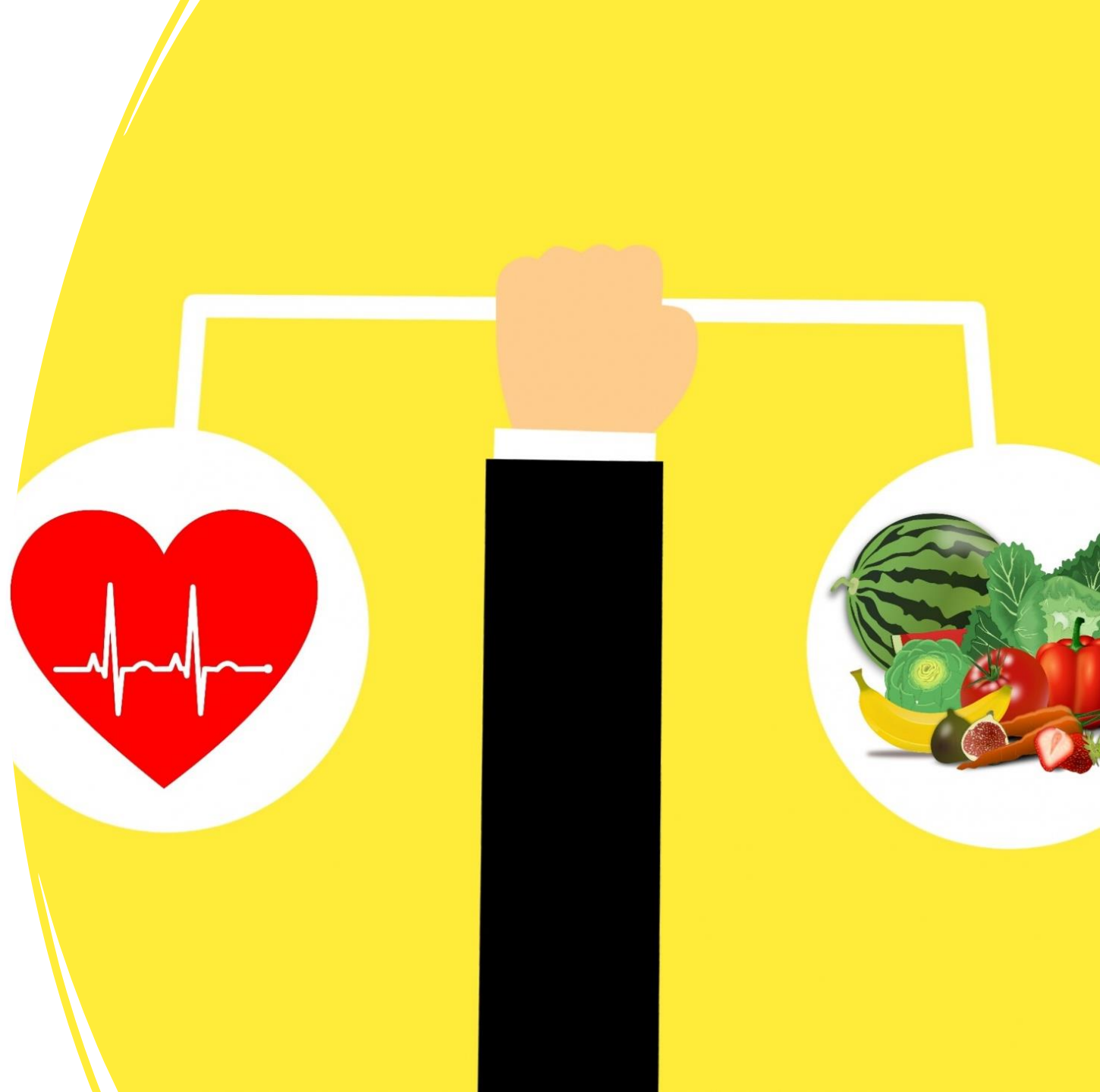
Prednosti kod žena sportista

- *Unos dovoljno kalorija: Aktivne žene imaju veće energetske potrebe u odnosu na one koje nisu aktivne. Međutim, neophodno je voditi računa da se unosi dovoljno kalorija kako bi se izbegao gubitak telesne mase i održala optimalna sportska forma.*
- *Uključite dovoljno proteina: Proteini su važni za izgradnju mišića i oporavak nakon treninga. Preporučuje se da žene sportisti unose oko 1,2 do 1,6 grama proteina po kilogramu telesne mase.*



Unos ugljenih hidrata: Ugljeni hidrati su glavni izvor energije za sportiste, stoga ih treba unositi u dovoljnim količinama. Kompleksni ugljeni hidrati poput žitarica, povrća i voća su bolji izbor od jednostavnih ugljenih hidrata.

-
- *Konsumiranje zdravih masti: Zdrave masti poput omega-3 masnih kiselina mogu biti korisne za zdravlje srca, smanjenje upala i poboljšanje sportskih performansi.*
 - *Redovno hidriranje: Kada se bavite sportom, važno je da održavate hidriranost organizma. Preporučuje se unositi oko 2-3 litre vode dnevno, a tokom treninga je važno nadoknaditi izgubljenju tečnost.*



Unos vitamina i minerala: Važno je osigurati unos dovoljnih količina vitamina i minerala putem raznovrsne ishrane koja uključuje voće, povrće, orašaste plodove i druge namirnice bogate hranjivim sastojcima.

Pravilan raspored obroka: Sportisti bi trebalo da jedu manje, ali češće obroke kako bi održali energiju tokom dana i učinili najbolje od svog treninga.

- Izbor hrane pre treninga: Pred trening, važno je unositi hranu koja će pružiti energiju, ali neće izazvati osećaj težine u stomaku. To bi mogli biti ugljeni hidrati poput voća ili neke druge hrane s niskim glikemijskim indeksom.
- Izbor hrane nakon treninga: Nakon treninga, važno je unositi hranu koja će pomoći oporavku mišića i nadoknaditi izgubljene hranjive sastojke. Ovo može uključivati proteinske napitke, jaja.



Hvala na pažnji!

Thank
you

This Photo by Unknown author is licensed under [CC BY-NC](#).

Исхрана трудница и дојиља



Предмет: Масовна исхрана

Студент: Тамара Радисављевић ГБ018/2020

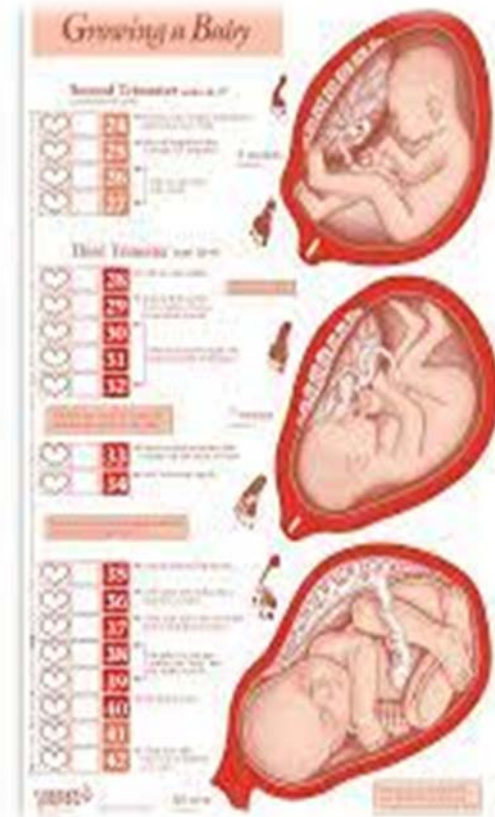
Исхрана трудница

- ▶ Дневне калоријске потребе за жену су од 2.000 - 2.200 калорија. Током трудноће тај износ треба повећати за 15 одсто, односно за 300-500 калорија на дан. Ако је у питању близаначка трудноћа број довољених калорија се дуплира. Наравно, подразумева се да се оне уносе у здравом облику- кроз месо, воће и поврће.
- ▶ Уношењем мање калорија може доћи до успореног развоја беба.



- ▶ Током прва два месеца, енергетске потребе расту веома мало. У овом периоду расту потребе за калцијумом, па је потребно да се укључи у исхрану, да се конзумира доста млека, јогурта, млечних производа, да се једе доста воћа и поврћа.
- ▶ Други месец трудноће доноси доста велике промене у телу, што укључује и јутарњу мучнину. Потребно је да се конзумирају орашаста плодови, јогурт, тврдо кувана јаја, печени кромпир, пиринач, поврће, житарице које обилују угљеним хидратима.
- ▶ Током трећег месеца, унутрашња структура бебе буде компетирана, а правилна исхрана омогућује њен даљи развој. За правилан раст костију изузетно је важан магнезијум. У прва три месеца беба обезбеђује личне залихе витамина А, па је потребно да се конзумира храна у којој га највише има а то су кромпир, шаргарепа, бундева, спанаћ.

- ▶ Други триместар трудноће обележава повећање енергије, апетит расте, јутарња мучнина се смањује. Током четвртог месеца трудноће, већ је потребно да је установљен правилан начин исхране, да је исхрана разноврсна јер је беби потребно мноштво нутријената како би се обезбедио њен правилан развој. Најважнији у овој фази развоја су витамин D и омега 3 масне киселине, које су неопходне за развој бебиног мозга и очију. Риба и плодови мора су њихов најбољи избор.
- ▶ Други и трећи триместар су период феталног развоја, током којег долази до увећања претходно издиференцираних органа. Фетус почиње да се покреће и ствара залихе гвожђа, калцијума и масти за први период после рођења. У овом периоду фактори ризика мање могу оштетити плод него у првом триместру.



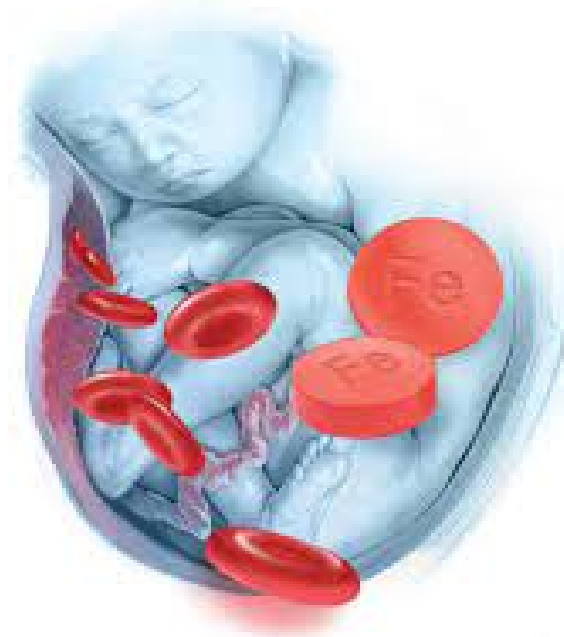
Протеини у трудноћи

- ▶ Препоручена количина протеина у трудноћи износи до 60г дневно, што је више за 10 до 15г када жена није у другом стању.
- ▶ Током другог и трећег триместра (од 4.-9. месеца трудноце) препоручује се додатна количина од 300 kcal. Адекватан унос протеина до 20.недеље трудноће, значајан је за развој плода. Главни извори протеина су: месо, млеко, јаја, сир.



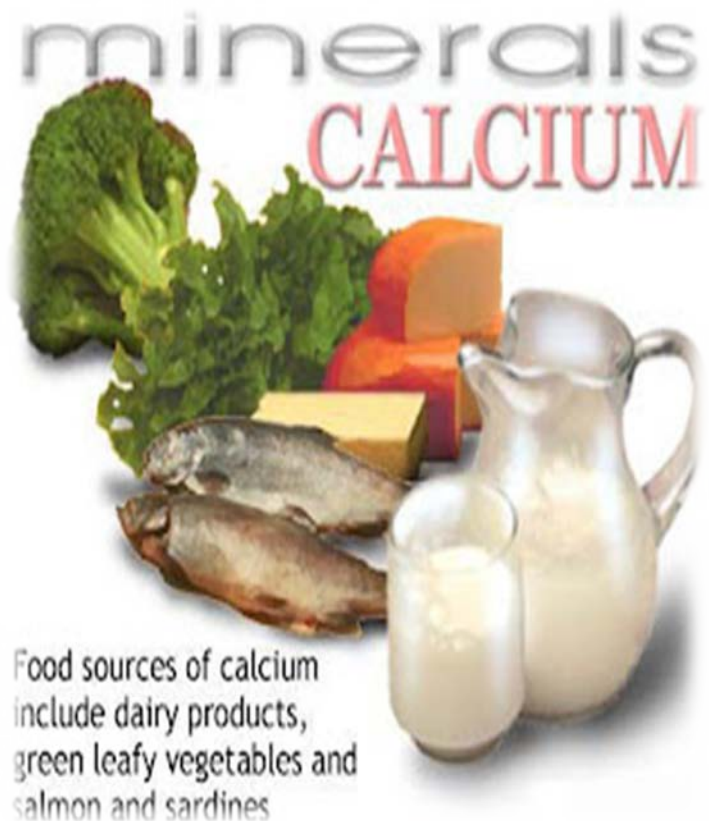
Гвожђе у трудноћи

- ▶ Тело користи гвожђе да би произвело хемоглобин, протеин у црвеним крвним зрнцима који преноси кисеоник до ткива. За време трудноће, потребно је двоструко више гвожђа него што је потребно женама које нису у другом стању. Трудницама је потребно гвожђе да би произвеле више крви за снабдевање своје бебе кисеоником. Ако немате довољно залиха гвожђа или ваше тело не добија довољну дозу гвожђа током трудноће, можете развити анемију због недостатка гвожђа. Препоручени унос гвожђа у току трудноће је 27 милиграма дневно.
- ▶ Добри извори гвожђа су: црвено месо, цигерица, житарице, риба (скуша, сардине), јаја, пасуљ, интегрални или црни хлеб, лиснато зелено поврће, суве кајсије, суве шљиве, боровнице, коприва, цвекла, спанаћ, какао утичу на повећање нивоа гвожђа.



Калцијум у трудноћи

- ▶ Калцијум је неопходан у развоју бебе да би она имала здраве кости и зубе. У телу новорођенчета има 25 до 30 г калцијума, који је оно апсорбује од мајке у последњих десет недеља трудноће.
- ▶ Уколико се не узима довољно калцијума кроз храну, беба ће повући калцијум који се наталожио у костима маме. Самим тим је исхрана богата калцијумом битна у трудноћи, а такође и касније док се дете доји.
- ▶ Добри извори калцијума су млечни производи, као што су млеко, сир и јогурт, тамно зелено поврће, као што су кељ, спанаћ и броколи, орашаста плодови као што су кикирики, ораси, семе сункокрета, пасуљ, сардине и хлеб богат калцијумом.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Препоручене намирнице у исхрани трудница

- ▶ Свињско месо
- ▶ Пилеће и ћиреће месо
- ▶ Јаја
- ▶ Риба
- ▶ Воће
- ▶ Поврће

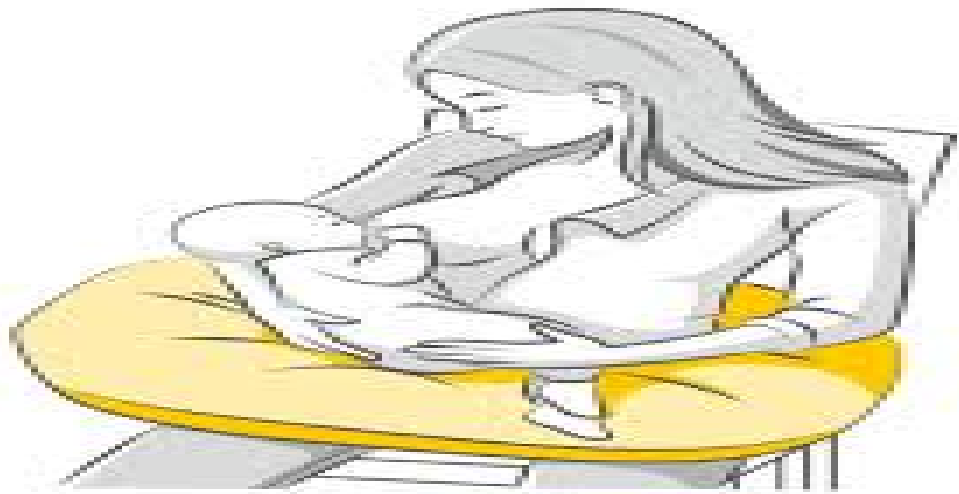


Непрепоручене намирнице у току трудниће

- ▶ Постоје намирнице са којима треба бити нарочито пажљив јер се могу негативно одразити на трудноћу а то су: непастеризовани млечни производи, сирово месо и месне прерађевине, морска храна, сирова или недовољно печена јаја, презачињена храна, биљни чајеви, вештачки заслађивачи-сахарини, кафа, алкохолна пића, шећери, рафинисано уље, пржену храну, „грицкалице“, и цигарете такође треба избегавати



Исхрана дојиља



Исхрана дојиља

- ▶ Током трудноће, дојке се мењају и припремају за продукцију млека. Након порођаја, сисањем се изазива продукција хормона хипофизе пролактина који покреће и стимулише стварање млека у дојкама.
- ▶ Потребне у енергији, хранљивим и заштитним материјама су веће у периоду дојења, него у трудноћи јер беба у периоду дојења своје енергетске потребе и потребе у хранљивим и заштитним материјама задовољава мајчиним млеком. Раст новорођене бебе је много бржи и интензивнији у односу на раст фетуса, а не треба заборавити и да је новорођенчету потребна енергија и за одржавање сталне телесне температуре и за варење хране.
- ▶ Сам чин дојења, односно лучење млека, троши код жена додатну енергију и снагу. Због тога исхрана за дојиље треба да садржи довољне количине хране током дана, пре свега квалитетних намирница које су богате витаминима и протеинима. Прескакање оброка или редукована исхрана се у том периоду никако не препоручују, јер ће довести до осећаја исцрпљености, умора или недовољне продукције млека. Већина мама се у првим месецима након порођаја бори са вишком килограма, али дијета у овом периоду се не препоручује.

- ▶ Потребе за беланчевинама су веће у периоду дојења. Такође, како би дојење било адекватно, неопходан је додатни унос течности кроз воду, сок или млеко. Уколико се уноси мање течности него што је потребно, долази до концентрације мајчиног урина, јер се течност задржава како би продукција млека била адекватна.
- ▶ Беланчевина највише има у свим врстама меса, у риби, речној или морској, млечним производима, затим у орашастом воћу ораху, бедему, пистаћу, лешнику. Махунарке су јако богате беланчевинама, такође се у дневни мени могу уврстити и јаја из разлога зато што су јаја идеално избалансирана и врло квалитетна намирница

Предлог менија са енергетским вредностима

Доручак	Ужина	Ручак	Ужина	Вечера
Ражени хлеб	Јабука	Пилећа супа са резенцима	Малина	Два кувана јаја
Сирни намаз		Пилећи филе, пире од спанаћа		Салата од парадајза, краставца и паприке
Чај од нане		Салата од цвекле		Препечени интегрални хлеб

Енергетске вредности за доручак

Енергетске вредности за доручак

Ражени хлеб	50g
Енергетска вредност	113,15 kcal / 471,9 kJ
Протеини	4,5g
Угљени хидрати	23,4g
Масти	0,2g

Сирни намаз	100g
Енергетска вредност	257 kcal / 1071,7 kJ
Протеини	6g
Угљени хидрати	2g
Масти	25g

Чај од нане	200g
Енергетска вредност	6 kcal / 25,02 kJ
Протеини	0,4g
Угљени хидрати	0,6g
Масти	0g

Укупна енергетска вредност доручка 376,15kcal / 1568,5 kJ

Енергетска вредност ужине

Енергетска вредност ужине

Јабука	100g
Енергетска вредност	52 kcal / 216,84 kJ
Протеини	0,3g
Угљени хидрати	14g
Шећери	10g
Влакна	2,4g
Масти	0,2g

Укупна енергетска вредност ужине 52 kcal / 216,84 kJ

Енергетска вредност ручка

Енергетска вредност ручка

Пилећа супа са резанцима	200g
Енергетска вредност	600 kcal / 2502 kJ
Протеини	24g
Угљени хидрати	106g
Масти	8g

Пилећи филе	150g
Енергетска вредност	165 kcal / 688,05 kJ
Протеини	46,2g
Угљени хидрати	0g
Масти	2,4g

Пире од спанаћа	100g
Енергетска вредност	60,4 kcal / 251,8 kJ
Протеини	3,3g
Угљени хидрати	3,2g
Масти	3,4g

Салата од цвекле	150g
Енергетска вредност	164,1kcal / 684,3 kJ
Протеини	1,95g
Угљени хидрати	41,25g
Масти	0,15g

Енергетска вредност ужине

Енергетска вредност ужине

Малина	100g
Енергетска вредност	52 kcal / 216,84 kJ
Протеини	1,2g
Угљени хидрати	11,9g
Масти	0,7g

Укупна енергетска вредност ужине 52 kcal / 216,84 kJ

Енергетска вредност вечере

Енергетска вредност вечере

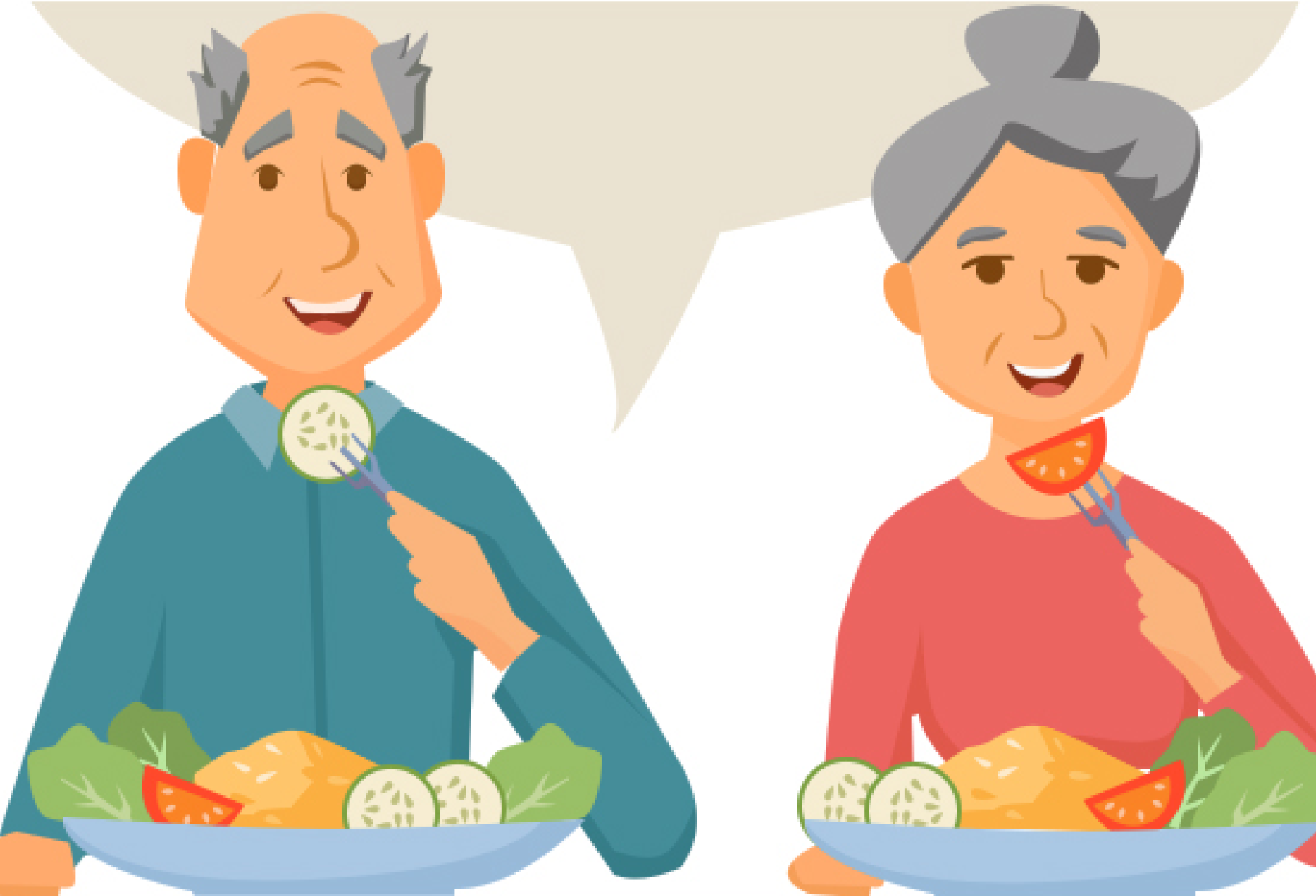
Кувано јаје	2 kom
Енергетска вредност	156 kcal / 650,5 kJ
Протеини	12,6g
Угљени хидрати	1,1g
Масти	10,6g

Салата од парадајза, краставца и паприке	200g
Енергетска вредност	53,25 kcal / 222,05 kJ
Протеини	1,4g
Угљени хидрати	4,8g
Масти	5,2g

Препечени интегрални хлеб	50g
Енергетска вредност	109,5 kcal / 456,6 kJ
Протеини	3,9g
Угљени хидрати	21,75g
Масти	0,5g

Укупна енергетска вредност вечере 318,75 kcal / 1329,1 kJ

Хвала на пажњи!



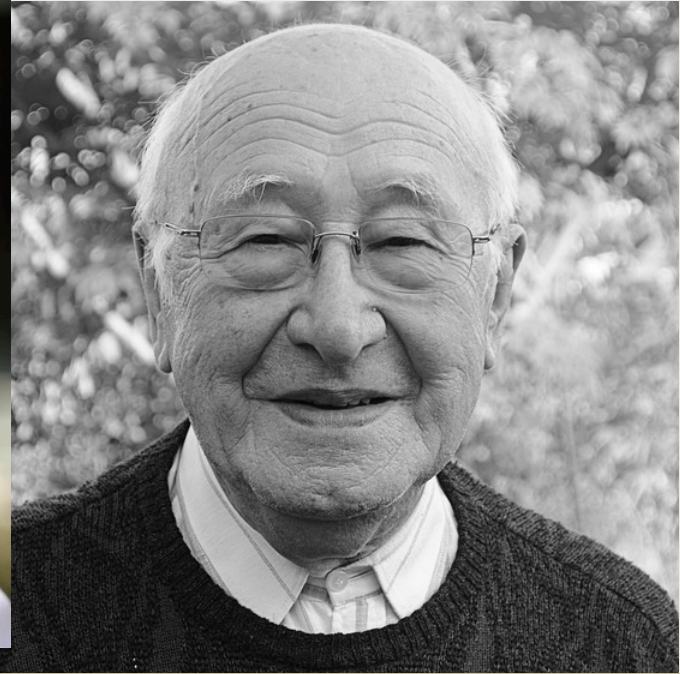
ИСХРАНА КОРИСНИКА ГЕРОНТОЛОШКИХ ЦЕНТРА

Геронтолошки центри

Геронтолошки центри су посвећени праћењу , побољшању и стабилизацији здравља старијих особа које бораве у овим установама.

У Србији постоји 34 регистрованих геронтолошких центара, и 102 приватна дома за смештај и бригу о одраслима и старима.

Исхрана старијих људи



Правилна исхрана је битна у сваком делу нашег живота, међутим старењем долази до природних промена у нашем организму и сам организам више не функционише као некада. Због различитих потешкоћа и проблема, њихов начин исхране мора бити модификован и храна прилагођена самим јединкама или групама.

Основа исхране у геронтолошким центрима



Како би припремљена храна одговарала свим корисницима, obroци се планирају за неколико типова корисних и више подтипова исхране, који су прилагођени одређеним здравственим стањима и проблемима.

Препорука светске здравствене организације је да калоријски унос буде 1800-2000 калорија (у зависности од здравственог стања и стања ухрањености) 70-75г протеина, 50г масти, и 300г угљених хидрата дневно из свих група намирница. Исхрана у старачким домовима базира се на здравим, непрерађеним намирницама богатим витаминима, минералима и влакнима.



Примери јеловника

Доручак:

Јаја са што мање додате масноће

Микс салата : путерица, шаргарепа, цвекла, ротквица, купус, кувани кукуруз..

Вода са лимуном или свеже цеђени сокови

Сезонско воће

Ручак:

Супе, чорбе или потажи као додатан унос воде у исхрани

Месо које је довољно обрађено у сосу или одлежало у маринади како би текстура била што мекша, уз прилог неког угљеног хидрата попут кромпира или тестенине

Салата у складу са главним јелом; купус, парадајз , или млечни производу попут киселог млека или јогурта или младог сира.

Ужина:

У зависности од здравственог стања дозвољени су слаткиши

Вечера:

Пита са поврћем нпр печуркама, бундевом, зељем, или сиром

Риба са кромпиром и блитвом, може се искористити и ручак од истог дана.

Пример дневног менија

Доручак

Свеже цеђени сок

(Нпр јабка, шаргарепа, лимун)

Кувана јаја

Парадајз и млади сир

Интегрални хлеб

Ручак

Телећа чорба са павлаком

Мусака

Купус салата

Пита са јабукама

Ужина

Ледене коцке

Вечера

Рижото са поврћем

Сезонско воће

(банана)

Укупна калоријска вредност за овакав пример целодневне исхране је 2158 kcal што је сасвим довољно старијим лицима са не сметаном исхраном и усклађеном физичком активношћу.

Хвала на пажњи!

